VOLEI

Scanned with OKEN Scanner

Conf. univ. CORNELIA GHIBU

MINIVOLEI

ED. A II-a REVĂZUTĂ ȘI COMPLETATĂ

EDITURA SPORT-TURISM

BUCUREȘTI, 1980

Scanned with OKEN Scanner

PREFAȚĂ

Voleiul este unul din cele mai răspîndite sporturi din lume, numărul jucătorilor de pe cele cinci continente ridicîndu-se la peste 65 de milioane. În ultimul deceniu acest joc sportiv a pătruns mult și în rîndul copiilor, datorită atît inițiativei unor specialiști din țări cu volei dezvoltat, cît și impulsului dat de forul internațional de specialitate, sub formă de minivolei.

În țara noastră voleiul și minivoleiul se bucură de o largă răspîndire, fiind practicate de peste 20 mii de jucători legitimați și încă de cîteva zeci de mii de tineri, adulți și copii care îl joacă de plăcere.

Oprindu-ne prin preocupările noastre la voleiul pentru cei mici am prezentat cu cîțiva ani în urmă, în lucrarea „Minivolei", aspectele principale de tehnică, tactică, metodică și regulamentul privind practicarea acestui joc de către copii.

În actuala ediție am lărgit conținutul lucrării, completîndu-l cu probleme metodice noi privind inițierea în cadrul lecției de educație fizică și în orele de activități sportive, întrucît școala, prin condițiile de care dispune (ore prevăzute în orar, material uman — copii și cadre calificate — programe de învățămînt, bază materială), constituie cadrul organizatoric cel mai propice învățării jocului. În felul acesta se realizează inițierea în jocul de volei, de timpuriu,

Scanned with OKEN Scanner

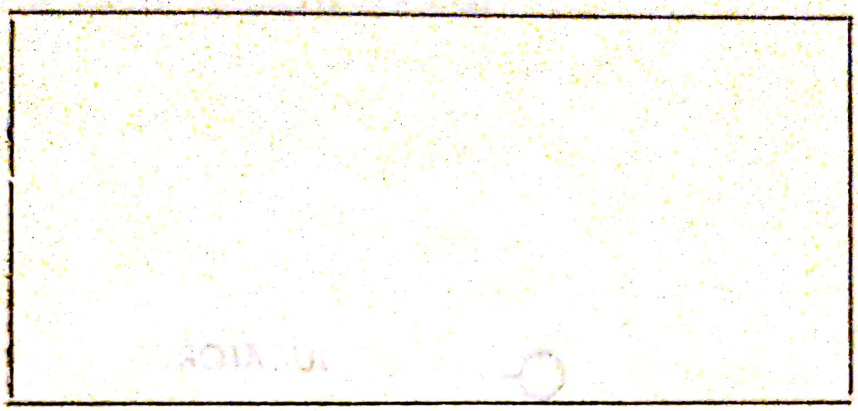
a unei mase mari de copii. Cartea mai este completată și cu aspecte privind selecția copiilor și pregătirea lor în cadrul echipelor de minivolei cu o activitate competițională oficială.

Nutrim speranța că lucrarea conține un material metodic ce o face utilă atît profesorilor de educație fizică, cît și antrenorilor care doresc să se ocupe de inițierea copiilor în minivolei și caută să le pună la îndemînă un mijloc de a se întări fizic și psihic, atrăgător și eficient.

AUTOAREA

Scanned with OKEN Scanner

Partea I



CONȚINUTUL JOCULUI
REGULILE DE JOC
BAZA MATERIALĂ

Scanned with OKEN Scanner

SEMNE CONVENȚIONALE UTILIZATE ÎN LUCRARE

JUCĂTOR

MINGE

PROFESOR

DEPLASARE

PASĂ

PASĂ ÎNALTĂ

LOVITURA DE ATAC

JUCĂTOR LA BLOCAJ

JUMĂTATE ÎNTOARCERE

JUCĂTOR ÎN POZIȚIE VIITOARE

RIDICARE PESTE CAP

COȘ CU MINGI

CONȚINUTUL JOCULUI CARACTERISTICILE LUI

Jocurile cu mingea au fost agreate de-a lungul timpurilor datorită obiectului de joc care a constituit o atracție permanentă atît pentru copii, cît și pentru adulți. Prin forma rotundă a mingii și dimensiunile ei extrem de diferite (de la cea mai mică, la tenis de masă, pînă la cea mai mare, la baschet), precum și prin varietatea materialului din care este confecționată (elastic, semielastic, dur), oferă celui care o utilizează multiple posibilități de manevrare. Ea poate fi prinsă și aruncată cu ambele mîini sau cu una (baschet, handbal), poate fi lovită cu piciorul, capul, sau mîna (fotbal, rugbi, volei).

Din dorința de a mări abilitatea și de a îmbunătăți manevrarea mingii, oamenii au recurs la utilizarea unor obiecte ca : mănuși, baston, paletă, rachetă, crosă, tac, creînd astfel alte jocuri sportive, cum sînt base-ballul, oina, tenisul de masă, tenisul de cîmp, hocheiul, biliardul etc.

Jocurile sportive au căpătat o largă răspîndire pe tot globul, datorită atractivității și accesibilității lor, făcîndu-se cunoscute prin întrecerile de amploare organizate pe plan continental și mondial, pentru seniori, tineri și juniori.

Ca urmare, un număr tot mai mare de copii era atras spre practicarea fotbalului, baschetului, voleiului, handbalului, rugbiului și a altor jocuri sportive, dar ei erau împiedicați de dimensiunile prea mari ale terenului de

Scanned with OKEN Scanner

joc, ale inventarului folosit (porți, plase, coșuri, rachete, crose, mingi).

În ultimele decenii, specialiștii din alte țări și de la noi, ținînd seama de aceste cerințe firești ale copiilor și ale dezvoltării educației fizice și sportului, au adaptat majoritatea jocurilor sportive la potențialul fizic al copiilor, sub formă de minijocuri sportive, oferind astfel și celor de vîrstă timpurie bucuria de a practica jocurile sportive și în competiții oficiale.

Pentru a putea fi practicat de la o vîrstă cît mai timpurie, jocul de volei a fost modificat de noi corespunzător posibilităților de care dispun copiii, fără a se crea un joc nou.

Minivoleiul se joacă pe un teren redus cu plasa coborîtă la o înălțime convenabilă pentru a asigura copiilor posibilitatea de a desfășura un joc modern asemănător cu al seniorilor. Mingea folosită în minivolei este la îndemîna oricui, fiind o minge obișnuită din plastic, elastică, suplă, dar cu o circumferință ceva mai mare și cu o greutate mai mică decît cea regulamentară. Această minge pentru că are o greutate mică plutește, zboară, permițînd lovirea ei cu ușurință și plăcere.

Caracteristicile minivoleiului sînt asemănătoare cu cele ale voleiului.

Minivoleiul este un joc sportiv *colectiv* în care jucătorii celor două echipe *nu vin în contact direct* în timpul disputei, iar acțiunile la minge se efectuează *cu mîna liberă*, sub formă *de lovire sau respingere*.

Explicăm, în continuare, termenii folosiți (cei subliniați), pentru a se înțelege mai bine caracteristicile privind organizarea și conținutul jocului.

Minivoleiul este un joc sportiv colectiv, deoarece „jucătorii sînt constituiți în două echipe aflate într-un raport de adversitate tipică, de rivalitate sportivă[1]", situație determinată de lupta pentru minge în scopul obținerii victoriei. În timpul desfășurării jocului, componenții fiecărei echipe efectuează acțiuni individuale și colective pentru a le contracara pe cele ale adversarului și pentru reușita celor proprii.

---

[1] Leon Teodorescu, Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Editura Sport-Turism, 1975, p. 17.

Scanned with OKEN Scanner

Relaţiile de colaborare dintre coechipieri care se formează în timpul luptei sportive duc la realizarea de colective închegate unde primează întrajutorarea pe baza încrederii în forţele proprii şi ale partenerilor.

Lărgind conţinutul expresiei *jucătorii nu vin în contact direct*, specificăm că lupta pentru minge în minivolei este o luptă indirectă. Aceasta este determinată de faptul că cele două echipe sînt despărţite de plasă. Există însă şi o oarecare doză de relativitate în această afirmaţie, deoarece faza de finalizare a acţiunilor unei echipe, cînd adversarul intervine prin blocaj, care actualmente este extrem de agresiv, constituie de fapt un contact direct între jucători. Trebuie să se înţeleagă însă că în minivolei jucătorii nu sînt stînjeniţi de adversari decît în fazele de finalizare şi nu pe toată desfăşurarea jocului aşa cum este în handbal, spre exemplu.

Referitor la afirmaţia că minivoleiul se joacă *cu mîna*, sîntem datori să facem precizarea „cu membrele superioare" deoarece sînt foarte dese situaţiile în care se acţionează la minge cu antebraţele (preluare din serviciu, atac). Totodată trebuie menţionat faptul că nu se folosesc în manevrarea mingii nici un fel de instrumente, ca : rachetă, crosă etc., deci se joacă cu mîna liberă.

În ceea ce priveşte modul de a acţiona la minge — lovirea sau respingerea ei — dorim să facem unele sublinieri. Toate acţiunile individuale cu mingea de minivolei, deci toate procedeele tehnice specifice, sînt efectuate prin lovire sau respingere. În acţiunea de lovire sau respingere a mingii se leagă momentul de primire al acesteia cu cel de transmitere al ei. Altfel spus, lipseşte momentul de ţinere a mingii care se află situat între primirea şi transmiterea ei — prezent şi în fotbal unde mingea e tot lovită, dar cu piciorul — moment care permite jucătorilor să observe mai bine situaţiile de joc, să aleagă răspunsurile mai în tihnă.

La îmbunătăţirea tehnicii de lovire a mingii şi a jocului în general o contribuţie substanţială, printre alţi factori, a avut-o şi regulamentul jocului. Astfel, regulamentul prevede că lovirea mingii se poate efectua cu orice parte a corpului de la centură în sus, cu condiţia ca contactul cu segmentele respective să fie scurt şi simultan,

Scanned with OKEN Scanner

fiind socotite ca greșeli : ținerea mingii, dublarea, conducerea sau împingerea ei.

Am mai sublinia, tot ca o caracteristică a minivoleiului, faptul că în organizarea jocului într-un teren nu sînt permise decît trei sau uneori patru lovituri, în toate celelalte jocuri sportive desfășurarea atacului fiind liberă sau condiționată de timp.

Am spus „uneori patru lovituri" deoarece printre modificările de regulament survenite cu prilejul Congresului F.I.V.B. din 1976 este și aceea prin care se prevede că dacă mingea a fost atinsă de blocaj, jucătorii echipei respective mai au dreptul la încă trei lovituri. Deci, în acest caz, sînt permise patru lovituri consecutive ale aceleiași echipe.

Tot în cadrul caracteristicilor jocului mai menționăm unele aspecte. La punerea mingii în joc, atunci cînd echipa cîștigă acest drept, jucătorii sînt obligați să efectueze o rotație, adică să-și schimbe zonele în care acționează, schimbarea efectuîndu-se în sensul acelor de ceasornic. Această prevedere a dus la formarea de jucători completi, cu pregătire multilaterală, buni în atac și în apărare.

Ca o ultimă caracteristică și noutate în același timp, consemnăm faptul că voleiul modern se joacă cu trei mingi. Utilizarea mai multor mingi înseamnă creșterea spectaculozității și frumuseții jocului, prin eliminarea întreruperilor inutile și a pauzelor lungi dintre fazele de joc.

Sintetizînd aspectele prezentate anterior, privind caracteristicile minivoleiului, putem conchide următoarele :

— Minivoleiul este un joc cu o accesibilitate mare, datorită numărului redus de elemente și procedee tehnico-tactice ce pot fi însușite cu ușurință, și permite începătorilor să-l poată practica într-un timp relativ scurt. La aceasta se adaugă și simplitatea regulilor de joc, a instalațiilor și terenului — doi stîlpi și o plasă amplasate pe un teren mic ca dimensiuni — precum și echipamentul puțin costisitor.

— Minivoleiul impune jucătorilor o pregătire multilaterală, prin numărul mare de sărituri efectuate în atac și în apărare la blocaj, prin deplasările scurte și rapide,

Scanned with OKEN Scanner

prin procedeele acrobatice efectuate pentru recuperarea mingilor, precum și prin loviturile puternice și precise în minge, mișcări efectuate de toți jucătorii datorită specificului jocului.

— Minivoleiul este jocul sportiv în care efortul poate fi variat în funcție de nivelul tehnicii. În felul acesta minivoleiul poate fi practicat cu un efort redus, datorită unei tehnici noi puțin pretențioase, de către copii, adolescenți, tineri, adulți și vîrstnici de ambele sexe în scop igienic, recreativ, compensator sau ca odihnă activă, iar de jucătorii de performanță, cu un efort foarte mare, impus de cerințele ajungerii la măiestria sportivă, exprimate printr-o pregătire fizică și tehnico-tactică intensă și sistematică.

— Din punct de vedere fiziologic minivoleiul competițional, caracterizat prin acte motrice rapide și precise, alternate cu lovituri în forță, impune jucătorilor o capacitate de efort ridicată și o adaptare rapidă la situațiile mereu schimbătoare.

Efortul la care sînt supuși jucătorii este de intensitate variabilă — momentele de încordare maximă fiind urmate de momente de intensitate moderată sau chiar de pauze scurte. Este cu alte cuvinte un efort specific combinat aerob și anaerob.

Solicitările organismului sînt în funcție de postul jucătorului în echipă — trăgător sau ridicător — de zona unde se află în teren și de sarcinile pe care le are de îndeplinit în atac și în apărare.

Referindu-ne la activitatea efectuată de marile funcțiuni ale organismului arătăm că ele sînt supuse la solicitări diferite, sistemul nervos și neuromuscular fiind solicitate mai intens decît respirația și circulația, a căror activitate beneficiază de pauzele scurte ce succed fazele de joc. Aparatul locomotor (oase, mușchi, articulații) este mult solicitat mai ales la nivelul genunchilor. Consumul de oxigen și energetic este relativ mare, ceea ce impune acordarea unei atenții deosebite refacerii în pauza dintre seturi.

— Minivoleiul solicită și dezvoltă totodată toate calitățile motrice, dar într-o combinație complexă specifică. Primează îndemînarea care se dezvoltă prin aplicarea în joc a procedeelor tehnico-tactice ce au o exe-

Scanned with OKEN Scanner

cuție mai puțin obișnuită — lovirea mingii — în condiții de luptă și încordare psihică. Urmează calitatea combinată viteză-forță prezentă în majoritatea acțiunilor de joc, atît la trăgători, cît și la ridicători, atît în atac, cît și în apărare. Rezistența se manifestă și ea în combinație cu celelalte calități, sub formă de rezistență în regim de forță, în regim de viteză, etc.

— Minivoleiul, prin acțiunile tehnico-tactice, prin lovirile puternice și precise în minge contribuie la lărgirea fondului motric al jucătorilor, la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, la creșterea motricității generale.

— Din punct de vedere psihologic minivoleiul poate fi caracterizat ca un joc sportiv care solicită aproape integral activitatea psihică.

Dintre calitățile intelectuale cele mai solicitate sînt: atenția, sub toate formele ei (concentrată, stabilă, distributivă etc.) — gîndirea tactică și imaginația.

Dintre calitățile afective menționăm rezistența la emoții, dintre calitățile morale, colectivismul și responsabilitatea, iar dintre calitățile volitive, minivoleiul dezvoltă inițiativa, disciplina, dîrzenia, perseverența, curajul, hotărîrea.

— Minivoleiul, ca joc sportiv ce se desfășoară atît în aer liber, cît și în săli, are o valoare educativă. Practicarea lui influențează favorabil dezvoltarea fizică și psihică a copiilor, făcîndu-i mai iuți, mai îndemînatici, mai puternici și mai rezistenți la efort.

DESCRIEREA JOCULUI DE MINIVOLEI

În concepția noastră minivoleiul nu este un joc nou, ci un volei adaptat la posibilitățile copiilor. Această adaptare se referă în special la unele reguli privind dimensiunile terenului, plasei, mingii, factori determinanți în posibilitatea abordării voleiului de timpuriu.

Modificările propuse, și anume: mingea mai ușoară care îi ajută la însușirea tehnicii, terenul micșorat, mai precis scurtat, și plasa coborîtă la dimensiunile prevăzute în regulament oferă posibilitatea copiilor de a desfășura un joc aproape identic cu al seniorilor, deoarece

Scanned with OKEN Scanner

considerăm că atît tehnica cît și tactica elementară a jocului de volei sînt accesibile copiilor și nu suscită modificări ale voleiului competițional.

În ceea ce privește plasa au fost preconizate, încă cu ani în urmă, unele ameliorări care să ducă la încurajarea copiilor pentru desfășurarea unui joc cît mai eficient și spectaculos. Astfel, plasa joasă, lipsa benzilor laterale, posibilitatea depășirii liniei de centru cu toată talpa duc la practicarea unui joc ofensiv desfășurat prin folosirea blocajului agresiv, dînd astfel jocului copiilor un plus de spectaculozitate și atractivitate.

Faptul că echipa se compune din 9 jucători — 6 titulari și 3 rezerve — care trebuie folosiți în mod egal în cursul desfășurării unui meci îi determină pe profesori și antrenori să pregătească uniform toți jucătorii, titulari și rezerve. În felul acesta se realizează pătrunderea voleiului într-o masă cît mai mare de copii care vor practica sistematic minivoleiul.

Nu a fost redus numărul de jucători dintr-o echipă la 3 sau la 4 cum se practică în unele țări, întrucît considerăm că se simplifică prea mult jocul și se modifică atît tactica, cît și conținutul lui. Jocul cu efectiv redus este utilizat numai în pregătirea echipelor iarna. Preconizăm și competiții de felul acesta, dar numai cu caracter metodic, de pregătire.

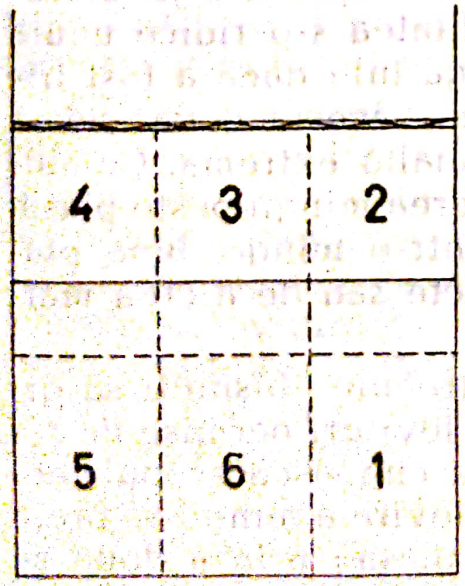


FIG. 1

Jucătorii celor două echipe sînt așezați pe teren de o parte și de alta a plasei. În cadrul fiecărei echipe ei sînt dispuși pe două linii: linia I, formată din 3 jucători așezați pe zonele 2, 3, 4, și linia a II-a pe zonele 1, 6, 5, (fig. 1). Aceste zone pot fi schimbate de jucători numai după fluierul arbitrului.

Prin tragere la sorți, una din echipe cîștigă dreptul de a pune mingea în joc, iar cealaltă de a alege terenul.

Scanned with OKEN Scanner

Jocul începe prin servirea mingii de către un jucător aflat în spațiul de serviciu, spațiu marcat prin două linii paralele în colțul din dreapta al fiecărui teren, în afara acestuia.

Jucătorul care servește, pe lîngă o execuție tehnică corectă, va urmări și unele aspecte tactice. El va căuta să servească precis la un jucător slab sau într-un spațiu rămas neacoperit, ori să servească cu intensități diferite, în forță sau slab, să folosească serviciul înalt dacă adversarul are soarele în față. Procedînd astfel, jucătorul care servește poate realiza puncte direct din serviciu.

La rîndul ei, echipa care primește serviciul caută să acopere terenul cît mai bine pentru a putea intra în posesia mingii. În acest scop cinci jucători ai echipei respective se așază pe teren în spatele liniei de atac în „W", așa încît să acopere zona centrală a terenului propriu, iar jucătorul din zona 3, la începători (categ. a III-a) sau zona 2 la avansați (categ. a II-a) stă aproape de plasă pentru a primi mingile preluate din serviciu. Este bine ca la preluarea mingii să se urmărească și realizarea unor intenții tactice, și anume : mingea să fie expediată, pe cît posibil, la unul din jucătorii de la plasă sau să aibă o traiectorie înaltă pentru a da răgaz coechipierilor din apropiere să intervină printr-o nouă lovire a ei. Echipa trece astfel la organizarea atacului realizat prin combinații tactice. În cadrul acestor acțiuni tactice colective în care mingea a fost expediată jucătorului din zona 3, acesta are posibilitatea s-o ridice unuia din jucătorii din dreapta sau stînga lui ; dacă a fost trimisă la un jucător de pe extremă, acesta o va ridica celui din centru sau celui din cealaltă extremă. Combinația tactică se încheie prin trimiterea mingii peste plasă, fie prin lovitură de atac, fie printr-o minge bine plasată, cu intenția de a înscrie puncte sau de a crea mari dificultăți adversarului.

În cadrul jocului, începătorii trebuie obișnuiți să organizeze atacul pe baza celor trei lovituri permise de regulament ; de aceea, ei trebuie să cunoască scopul tactic al fiecărei lovituri. Prin prima lovire a mingii se preia serviciul și se trimite mingea la plasă ; prin a doua se pasează sau, cum se mai spune, se ridică mingea tră-

Scanned with OKEN Scanner

gătorului cu ambele mîini de sus, iar cu ultima lovire se finalizează acțiunea de atac, trimițînd mingea în condiții cît mai dificile adversarului.

În cadrul jocului cu trei lovituri, începătorii folosesc combinațiile cu pase scurte (pasa înainte și peste cap de la jucătorul din centru la unul din cei de pe extremă) sau combinații cu pase lungi (pasa de la un jucător de pe extremă la unul de pe cealaltă extremă). În ambele cazuri, pasele scurte sau lungi sînt utilizate numai în scopul trimiterii mingii la trăgători. Jucătorii mai mari folosesc alternanța acestor pase și cu scopul de a crea dificultăți adversarului, de a-l surprinde. În construirea atacului apar și elemente de surpriză ca: schimbarea direcției mingii prin pasa peste cap; alternarea paselor înalte cu cele medii, a paselor aproape de plasă cu cele departe de plasă.

În afara combinațiilor cu pase scurte și lungi, copiii avansați recurg și la combinațiile cu intrarea unui jucător din linia a II-a dacă echipa are trei sau patru trăgători.

Echipa adversă urmărește cu atenție desfășurarea atacului și caută să ia măsuri de apărare. Începătorii se apără printr-o acoperire bună a terenului și prin dublarea jucătorului care acționează la minge, efectuînd din punct de vedere tehnic elemente de mișcare în teren concretizate prin: pas adăugat, sprinturi scurte din poziții diferite, opriri în poziții fundamentale sau în poziții instabile și preluări, cu ambele mîini sau cu una, care necesită rulări pe spate și lateral.

Altfel spus, apărarea este efectuată mai ales de jucătorii din linia a II-a care sînt mai des solicitați fie prin lovituri de atac, care au inițial o intensitate slabă, fie prin mingi plasate pe fundul terenului sau în apropierea plasei. Pe măsură ce numărul jucătorilor care atacă se mărește și lovitura de atac crește în intensitate, apărarea trebuie să folosească și blocajul, acțiune efectuată de jucătorii din linia I, care pot anihila parțial sau complet finalizarea atacului.

La începători, în linia I efectuează blocaj individual numai jucătorul din zona 3 (pe centru); la avansați se adaugă efectuarea blocajului individual la corespondentul fiecărui atacant: jucătorul 2 sare la atacantul 4, ju-

Scanned with OKEN Scanner

cătorul 3 sare la atacantul 3, iar jucătorul 4, la atacantul 2.

Jucătorul de la blocaj caută, în primul rînd, ca execuţia să fie corectă, din punct de vedere tehnic, şi regulamentară, apoi să fie tactică, adică să închidă direcţia principală de atac ; să treacă mult mîinile peste marginea superioară a plasei la mingile atacate în apropierea ei ; să sară cu întîrziere la atacul efectuat mai departe de plasă.

Pentru a fi siguri de reuşita apărării, jucătorii din apropierea blocajului efectuează dublarea şi asigură locul rămas liber în spatele blocajului. Ceilalţi jucători se plasează pe restul terenului şi intervin cu alte procedee de apărare, ca : preluări cu o mînă din poziţii dificile, plonjoane pe spate, lateral şi chiar înainte, apărarea din linia a II-a fiind la fel de importantă pentru joc ca şi blocajul.

Mingea este jucată într-un teren şi în celălalt pînă cînd una din echipe săvîrşeşte o greşeală. În cazul în care greşeala a fost comisă de echipa care a avut serviciul, ea pierde dreptul de a servi. Echipa adversă, pentru a repune mingea în joc, va efectua o rotaţie în sensul acelor ceasornicului.

În situaţia în care greşeala a fost săvîrşită de cealaltă echipă, atunci formaţia care a servit obţine un punct şi serveşte în continuare. Jocul se desfăşoară pînă la cîştigarea unui set.

După terminarea unui set, echipele schimbă terenul, iar serviciul revine celeilalte echipe.

Partida se încheie după trei seturi contratimp sau după cîştigarea a două seturi din trei de către o echipă în funcţie de categoria de vîrstă.

Scanned with OKEN Scanner

TACTICA JOCULUI

Din descrierea jocului se poate observa cu ușurință conținutul acestuia. El cuprinde faze care au o durată mai scurtă sau mai lungă în funcție de pregătirea echipelor, echilibrul valoric al acestora, precum și de starea psihică a jucătorilor.

Fazele de joc sînt construite din acțiuni de atac și de apărare, la realizarea cărora își unesc forțele mai mulți jucători — acțiuni tactice colective — și altele pe care le rezolvă un singur jucător — acțiuni tactice individuale. Și unele și celelalte sînt la fel de importante pentru îndeplinirea sarcinilor de joc, ele constituind de fapt tactica jocului.

Tactica colectivă reprezintă deci totalitatea acțiunilor întreprinse de jucătorii unei echipe atît în atac, cît și în apărare în scopul obținerii victoriei.

TACTICA COLECTIVĂ

TACTICA COLECTIVĂ LA SERVICIU

Cunoscută sub denumirea de „așezarea jucătorilor pe teren la efectuarea și primirea serviciului" tactica la serviciu constă în două acțiuni distincte, și anume : așezarea pe teren a jucătorilor echipei care servește și ai celei care primește serviciul.

Scanned with OKEN Scanner

Așezarea jucătorilor la efectuarea serviciului

În momentul servirii mingii, jucătorii echipei care servește sînt așezați pe teren conform regulamentului, în așa fel ca să facă față viitoarelor situații de apărare. Jucătorii liniei I, situați pe zonele 2, 3 și 4, se așază sub forma unui unghi cu vîrful spre plasă (fig. 2). Jucătorul din zona 3 supraveghează zona de atac (porțiunea din apropierea plasei), pentru a prelua eventualele mingi sau pentru a bloca, iar extremele dublează blocajul și acoperă părțile marginale ale terenului din dreptul liniei de atac. Jucătorii liniei a II-a situați în zonele 5, 6, și 1, după servirea mingii, se așază sub forma unui arc de cerc cu deschiderea spre plasă, în apropierea liniei de fund, pentru a interveni la mingile puse sau atacate lung.

La echipele avansate, jucătorii liniei I au o altă așezare, întrucît au și alte sarcini în apărare. Ei stau în apropierea plasei, la 60—80 cm distanță, pregătiți pentru a bloca, deoarece fiecare din ei trebuie să sară la atacul corespondentului său. Jucătorii liniei a II-a au aceeași așezare (fig. 3).

Așezarea jucătorilor la primirea serviciului

La primirea serviciului așezarea jucătorilor pe teren este o acțiune tactică mai importantă decît cea de la efectuarea lui; echipa în cauză are posibilitatea de a

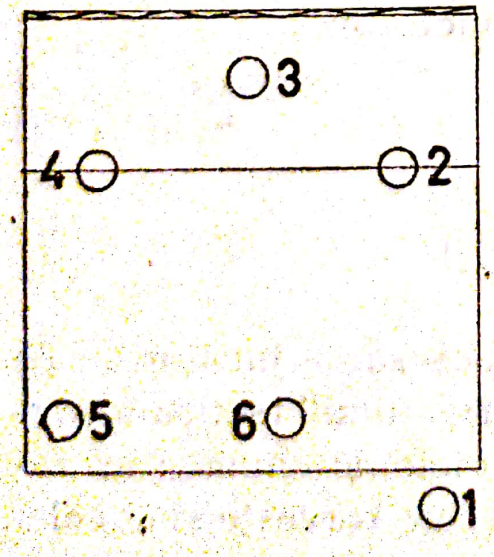


FIG. 2

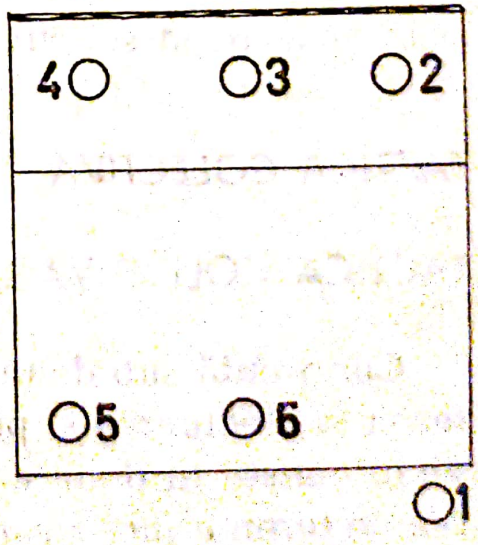


FIG. 3

Scanned with OKEN Scanner

intra în posesia mingii, de a continua jocul construind o acțiune ofensivă, fapt pentru care așezării trebuie să i se acorde o atenție mai mare.

Cînd una din echipe servește, cealaltă se așază pe teren ținînd seama de două cerințe, și anume: acoperirea cît mai judicioasă a terenului și trecerea cu ușurință la organizarea atacului. În scopul realizării acestor cerințe tactice, începătorii se așază pe teren cu cinci jucători pentru preluarea mingii din serviciu, iar cel de-al șaselea, la plasă, pentru a efectua pasarea mingii în condiții cît mai convenabile. Cei cinci jucători sînt așezați într-o linie frîntă sub formă de W (fig. 4 a) sau într-un semicerc, destul de răsfirați pentru a cuprinde tot terenul (fig. 4 b). Această dispunere este impusă de precizia serviciului de jos din față, folosit de începători. Jucătorii din zonele 4 și 5, cît și cei din zonele 2 și 1 se află în stînga și dreapta jucătorului din zona 6. Primii doi jucători, adică cei din zonele 4 și 5, stau în poziția fundamentală cu piciorul stîng în față, iar cei din zonele 2 și 1 cu piciorul drept. Din aceste poziții se pot trimite cu ușurință mingile spre centrul terenului. Jucătorul din zona 2 este plasat mai în interior decît cel din zona 4, pentru că în această zonă se servește rar. Jucătorul din zona 3 stă la plasă, orientat mai mult cu fața spre echipa sa, pentru a observa, din vreme, din ce direcție îi va veni mingea. El stă la plasă cînd se găsește pe zona 3, dacă este ridicător (vezi fig. 4), iar dacă este

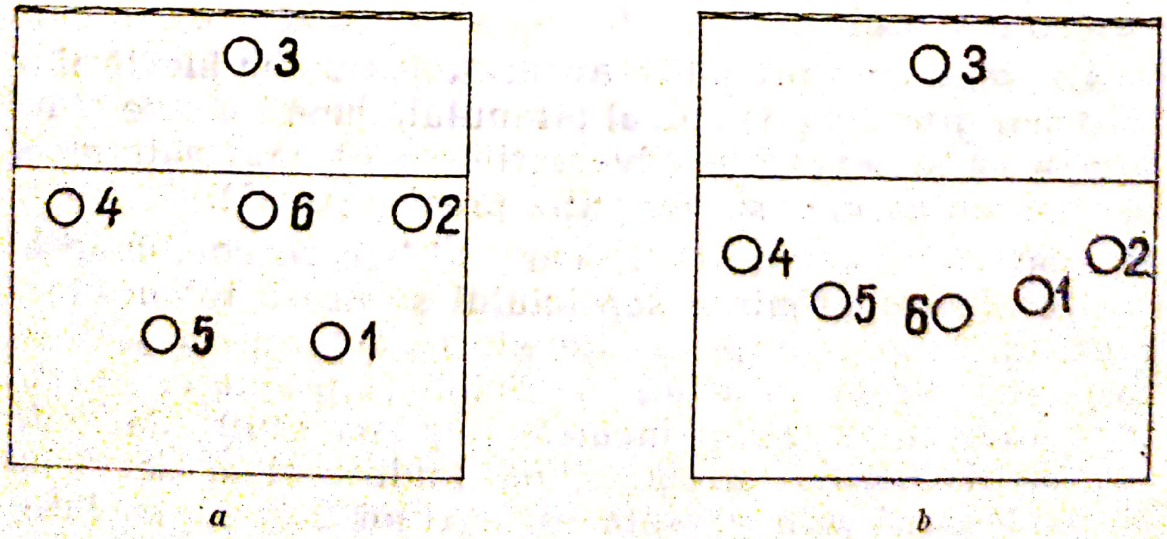


FIG. 4

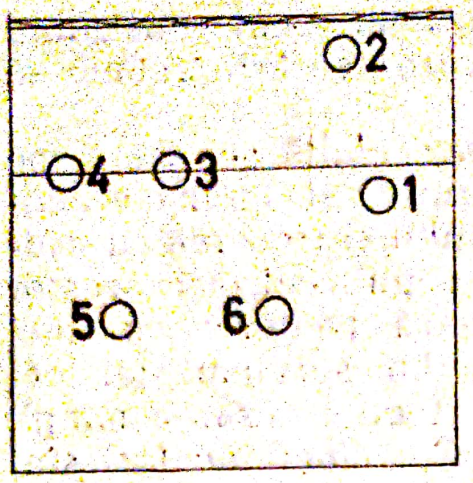


FIG. 5

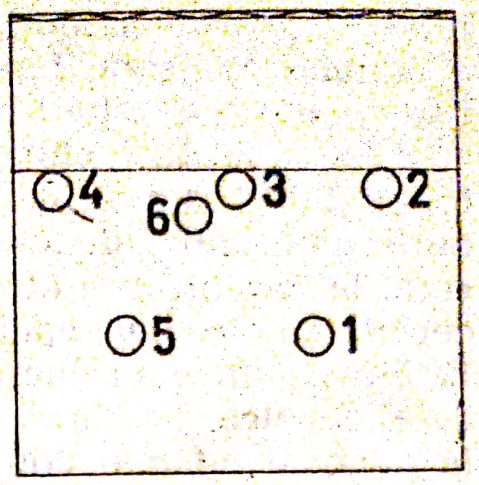


FIG. 6

trăgător, stă mai aproape de jucătorul din zona 4, în dreptul liniei de atac, în timp ce ridicătorul de pe zona 2 se află la plasă (fig. 5).

Jucătorul din zona 1 stă pe aceeași linie cu cei din zonele 3 și 4, iar jucătorul din zona 6 cu cel din zona 5, poziția lor fiind tot în linie frîntă.

Nu se folosește așezarea în șase jucători (fig. 6) pentru că nu se realizează în condiții bune cea de-a doua cerință, și anume, trecerea în atac, deoarece ridicătorul întîrzie deplasarea spre plasă, iar ridicarea în această situație este, de cele mai multe ori, imprecisă, joasă, neutilizabilă. De asemenea copiii care efectuează preluarea sînt tentați (pentru că nu văd nici un jucător la plasă) să trimită mingea din serviciu direct la adversar, frustrînd astfel echipa proprie de posibilitatea construirii atacului.

La copiii cu o pregătire avansată, așezarea jucătorilor este mai grupată pe centrul terenului, după linia de atac, pentru că și serviciile adversarilor sînt mai puternice, mai periculoase, deși mai puțin precise (fig. 7).

Copiii din categoria I, care utilizează combinațiile cu intrare, la primirea serviciului se așază tot în cinci jucători, cu deosebirea că jucătorul din zona 1 (ridicător) este acela care nu participă la preluare. El stă în spatele lui 2 (altfel încalcă regulamentul), de unde în timpul zborului mingii, după lovirea ei la serviciu, se deplasează prin dreapta jucătorului 2 la plasă, între zonele 3 și 2, pentru a pasa (fig. 8).

Scanned with OKEN Scanner

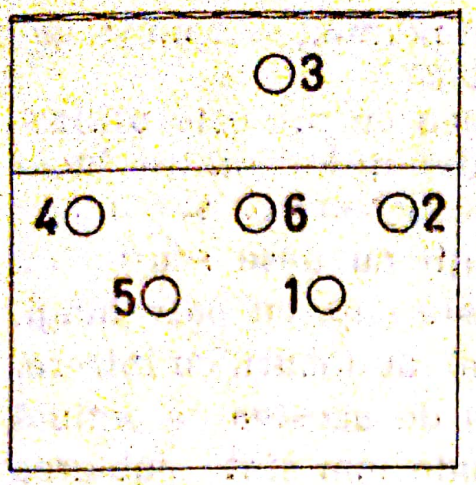


FIG. 7

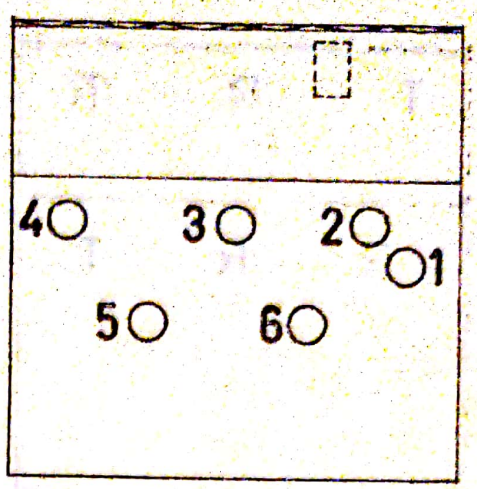


FIG. 8

O asemenea așezare a jucătorilor asigură o bună acoperire a terenului și favorizează intrarea ridicătorului din zona 1 (din linia a II-a) în scopul ridicării mingii.

TACTICA COLECTIVĂ ÎN ATAC

Tactica colectivă în atac este legată de numărul trăgătorilor dintr-o echipă, adică de sistemul de atac, precum și de acțiunile tactice efectuate de jucători, constînd din combinații tactice în atac.

Deoarece în cadrul inițierii în minivolei este greu să se vorbească de trăgători și ridicători, copiii avînd o pregătire minimă în toate elementele și procedeele tehnice, tactica în atac este destul de redusă și puțin eficientă. Pe măsură ce copiii dobîndesc însă mai multe cunoștințe tehnice și tactice, ei încep să se diferențieze în trăgători și ridicători, în funcție de calitățile pe care le au, de dezvoltarea fizică, de preferințe, de sfatul și orientarea pe care le oferă profesorul. Este bine ca la alcătuirea și pregătirea unei echipe de minivolei să se formeze cel puțin doi trăgători, prin aceasta înțelegînd că nu poate fi concepută existența unei echipe fără trăgători și ridicători.

În acest caz, cînd echipa are în componența sa doi trăgători, ei se așază pe teren pe diagonală în zonele 4 și 1 (fig. 9), pentru ca în urma efectuării rotațiilor să

Scanned with OKEN Scanner

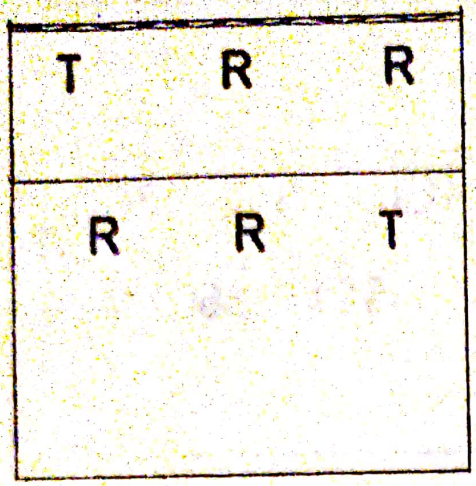


FIG. 9

existe în permanență un trăgător la plasă.

În ceea ce privește utilizarea combinațiilor dintre jucători, ea este variată, și anume : combinații cu pase scurte, cu pase peste cap, cu pase lungi, cu schimb de locuri, cu intrare. În afară de acestea ca acțiuni importante mai sînt : dublarea și plasamentul în atac.

Combinații cu pase scurte

Combinațiile cu pase scurte se efectuează între jucătorii apropiați ; ele se execută ușor, sînt sigure și formează, de fapt, baza atacului în minivolei. Aceste combinații sînt finalizate în egală măsură atît prin lovitura de atac, cît și prin trecerea mingii peste plasă cu ambele mîini (plasarea mingii). Pentru ca eficiența atacului să crească prin mingile plasate, copiii trebuie să fie obișnuiți să observe terenul advers și să trimită mingea acolo unde sînt locuri vulnerabile.

Aceste combinații au loc între doi jucători, primul lovind mingea de două ori, dar nu consecutiv, de exemplu : 4—3—4 (fig. 10) sau 2—3—2.

Cele mai obișnuite combinații cu pase scurte sînt cele la care iau parte trei jucători, de exemplu : 6—3—4,

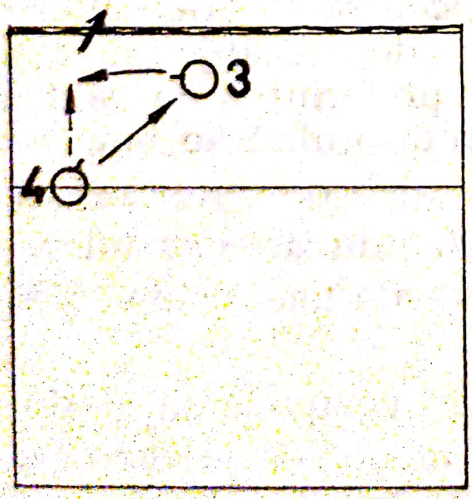


FIG. 10

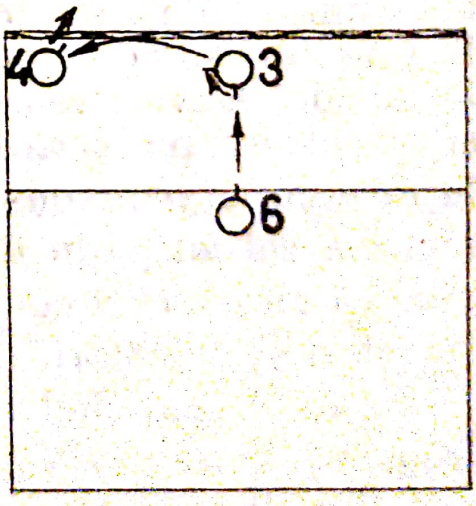


FIG. 11

Scanned with OKEN Scanner

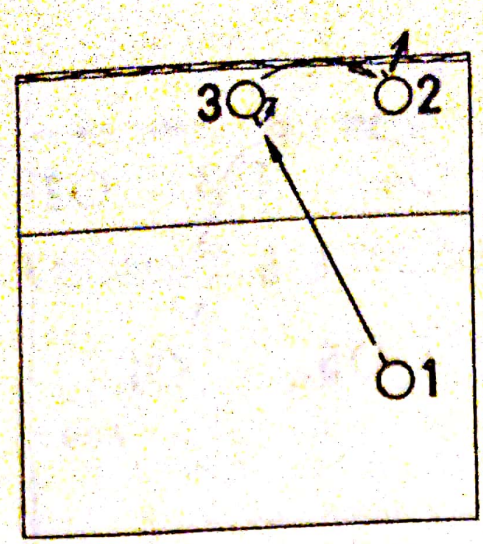


FIG. 12

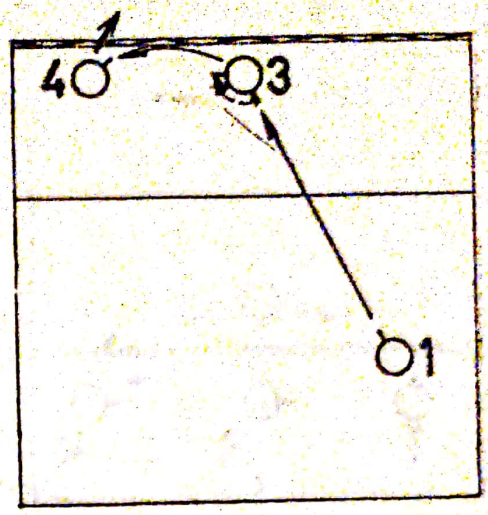


FIG. 13

6—3—2, 5—3—4, 1—3—2, 1—3—4, 5—3—2 (fig. 11, 12, 13).

În cadrul combinațiilor prezentate distingem mai multe aspecte. Primele două exemple reprezintă combinațiile cel mai frecvent folosite. Ele se realizează cu ușurință, deoarece și preluarea și pasa sînt scurte, iar unghiul dintre cele două traiectorii ale mingii este potrivit (90°). Mai dificile de organizat sînt celelalte combinații, în care, fie că au numai o dificultate — preluarea este lungă (vezi fig. 12), fie că prezintă ambele dificultăți — preluare lungă și un unghi mai mare de 90° (vezi fig. 13).

La începători, în mod obișnuit, pasele scurte sînt efectuate, ca direcție, numai înainte. Cu toate acestea, pe măsură ce crește nivelul tehnic al executanților, pasa poate îmbrăca și unele aspecte tactice. Astfel, poate fi schimbat locul de unde se atacă (între atacant și ridicător, aproape de ridicător, în apropierea benzii laterale, la distanță față de plasă) sau traiectoria mingii (înaltă, medie, întinsă). Dar oricîte artificii tactice s-ar folosi, adversarul se obișnuiește cu ele, de aceea trebuie alternate cu alte combinații.

Combinații cu pase peste cap

Tot în cadrul combinațiilor cu pase scurte intră și combinațiile cu pasa peste cap. Avînd în vedere însă importanța pe care o au aceste combinații tactice la copii, le-am atribuit un capitol special.

Scanned with OKEN Scanner

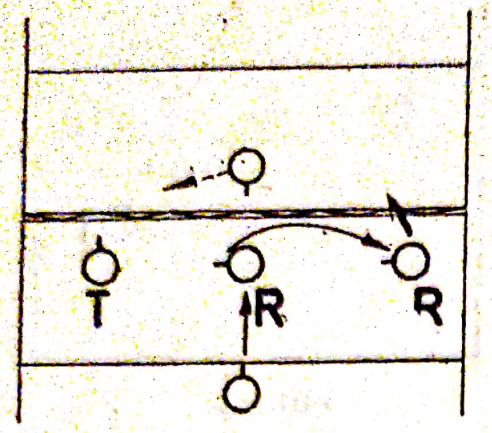


FIG. 14

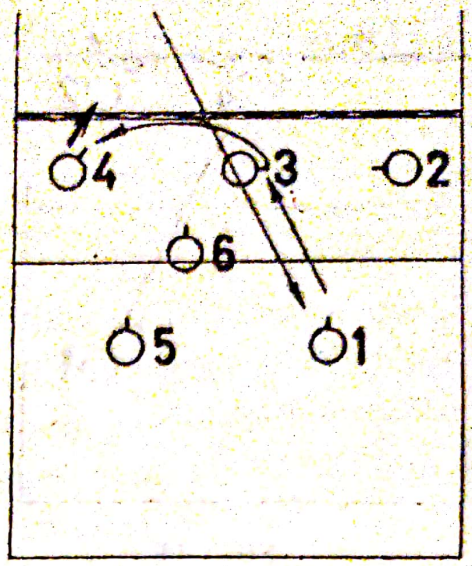


FIG. 15

Combinațiile cu pasă peste cap au adus în evoluția voleiului un element de surpriză — schimbarea direcției traiectoriei mingii.

În jocul modern, pasele peste cap își găsesc un loc larg în tactica de atac, el fiind incluse aproape în toate combinațiile.

Ținînd seama de marea lor aplicativitate, le-am atribuit un rol important în pregătirea copiilor. Un minivoleibalist trebuie să paseze peste cap tot atît de bine ca și înainte.

Scopul combinațiilor cu pasă peste cap este de a deruta organizarea blocajului și a apărării. În general, la începători care folosesc blocajul individual pe centru, eficacitatea este sporită.

În exemplul nostru (fig. 14), ridicătorul de pe centru pasează peste cap ridicătorului de pe extremă, deoarece a observat că jucătorul de la blocaj, intuind jocul, a plecat anticipat spre trăgător. Ridicătorul fără blocaj în față poate finaliza eficient atacul.

Uneori tactica de echipă impune utilizarea combinațiilor cu pasa peste cap. Dacă mingea este servită la jucătorul din zona 1, ea este trimisă jucătorului din zona 3; acesta ridică peste cap celui din zona 4 pentru că acolo este trăgătorul. Lui i-ar fi fost mai ușor să ridice scurt înainte, dar pentru a ridica calitatea atacului a trimis peste cap (fig. 15).

Scanned with OKEN Scanner

Combinațiile cu pasă peste cap se întîlnesc și în cadrul combinațiilor cu intrare, cînd jucătorul din zona 1, care intră, are posibilitatea de a ridica și peste cap celui din zona 2.

Combinații cu pase lungi

La începători scopul combinațiilor cu pase lungi este parțial realizat, întrucît ei folosesc asemenea pase în ideea de a trimite cît mai multe mingi pentru finalizare la trăgător, indiferent de zona de la plasă în care se află. Spre exemplu, dacă trăgătorul este pe zona 2 și mingea la jucătorul din zona 4, acesta nu ridică scurt jucătorului din zona 3 (pe centru), ci lung, trăgătorului din zona 2, pentru că el are mai multe posibilități de a finaliza.

La copiii avansați, sfera tactică a combinațiilor cu pase lungi se lărgește. Ei utilizează aceste acțiuni tactice și pentru a face ca adversarul de la blocaj, care se află pe centru, să intervină la minge greoi, iar extremele să poată ataca mai puțin stingherite. Aceste combinații descongestionează centrul terenului și reușesc mai bine dacă tehnic se pot efectua pasa lungă cu traiectorie medie și lovitura de atac, procedeu drept, de pe bandă. Prin folosirea primului procedeu, mingea ajunge repede la trăgător și jucătorul de la blocaj nu are timp suficient pentru deplasare, iar prin al doilea, jucătorul de la blocaj închide o direcție de atac, diagonala lungă, iar trăgătorul trimite mingea pe altă direcție (pe lîngă blocaj, paralel cu tușa) (fig. 16).

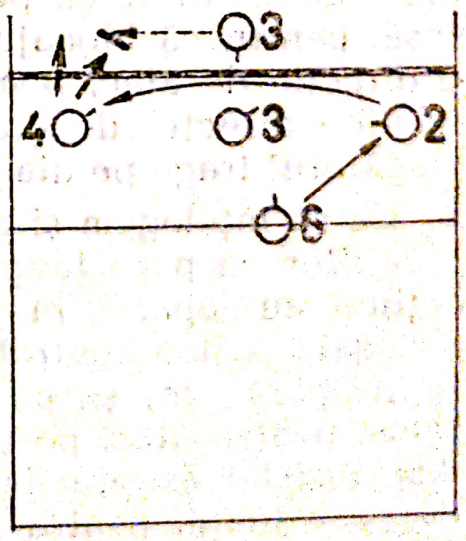


FIG. 16

Eficacitatea combinațiilor cu pase lungi crește dacă acestea sînt alternate cu pase scurte, creîndu-i adversarului mai multe probleme. În exemplul dat, dacă jucătorul de pe zona 3 aleargă spre minge, cînd aceasta trece prin dreptul lui, cu intenția de a interveni, și acest lucru este posibil, de-

Scanned with OKEN Scanner

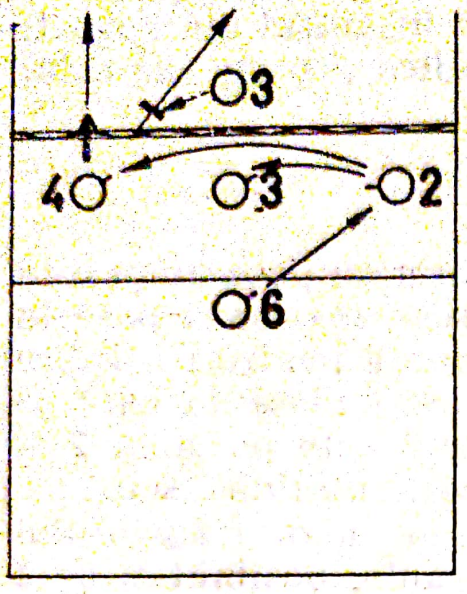


FIG. 17

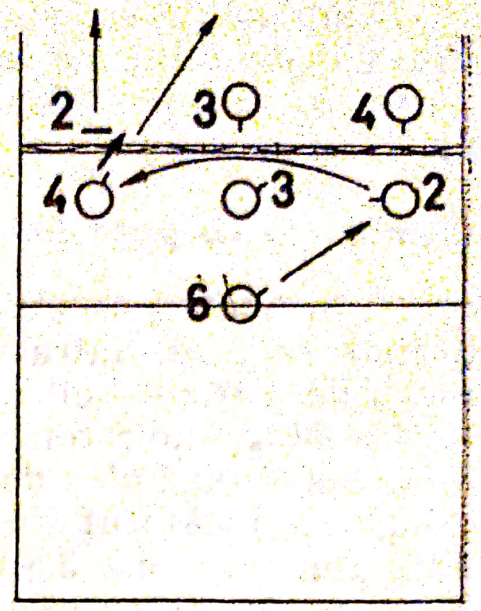


FIG. 18

oarece mingea zboară cu o traiectorie medie, atunci jucătorul de la blocaj, urmărindu-l pe 3, care se deplasează primul la minge și simulează lovitura de atac, va întîrzia și mai mult, facilitînd astfel acțiunea lui 4. În cazul în care într-o situație similară ridicătorul îi pasează jucătorului din zona 3, pentru ca acesta să atace, deci, ridică scurt, atunci pentru blocajul advers apar și mai multe necunoscute (fig. 17). De unde se atacă ? de pe 3 ? de pe 4 ? în ce direcție ?

La copiii avansați, unde blocajul este efectuat de toți jucătorii liniei I și nu numai de centru, aceste posibilități ale combinațiilor cu pase lungi se reduc, nu prea mult însă, pentru că blocajul individual, care închide numai o direcție de atac, poate fi ocolit (fig. 18). Jucătorul 2 închide direcția de atac, paralelă cu tușa laterală, iar trăgătorul trage pe diagonala lungă.

Ca să înțelegem și mai bine utilizarea tactică a combinațiilor cu pase lungi, este bine să se știe că aceste acțiuni au apărut în joc pe de o parte cu scopul de a degaja partea centrală a plasei, de unde se atacă, dar se și apără ușor și, pe de altă parte, cu scopul de a se folosi pentru atac, pe cît posibil, toată lungimea plasei. Am insistat asupra înțelegerii utilizării combinațiilor cu pase lungi, pentru că ele împreună cu cele scurte formează a.b.c.-ul voleiului, iar pentru minivolei sînt

Scanned with OKEN Scanner

foarte importante. Dacă vor fi înțelese și învățate bine la această vîrstă, jocul minivoleibaliștilor va fi atrăgător și spectaculos.

Combinații cu schimb de locuri

Combinațiile cu schimb de locuri le întîlnim la copiii avansați, ele avînd scopul de a facilita reușita atacului, fiecare dintre jucători și în special trăgătorii căutînd să acționeze din zona din care este mai pregătit. Aceste acțiuni tactice nu se folosesc în scopul derutării sau surprinderii adversarului ca la jucătorii de performanță. Se știe că trăgătorii pot acționa mai bine de pe extreme și mai ales de pe zona 4. În cazul în care trăgătorul se află pe centru el poate acționa mai greu. De aceea se folosește schimbul de locuri între jucătorii din zonele 3 și 4, pentru ca atacantul să poată acționa de pe zona preferată. Așezarea la serviciu se face în sensul favorizării acestei situații, cu ridicătorul de pe zona 4 la plasă, iar trăgătorul 3 pe extrema dreaptă (fig. 19). În timpul zborului mingii servite, ridicătorul se deplasează pe centru pentru a primi mingea preluată de jucătorul din zona 6 și pentru a o pasa peste cap în zona 4, unde se deplasează trăgătorul care execută lovitura de atac. În felul acesta s-a realizat schimbul de locuri între jucătorii de pe zonele 3 și 4. Tot în același fel se poate efectua și un schimb de locuri între 2 și 3 dacă trăgătorul este stîngaci și preferă să atace de pe zona 2. Combinațiile cu schimb de locuri, folosite în sensul arătat, aduc un plus de eficiență atacului.

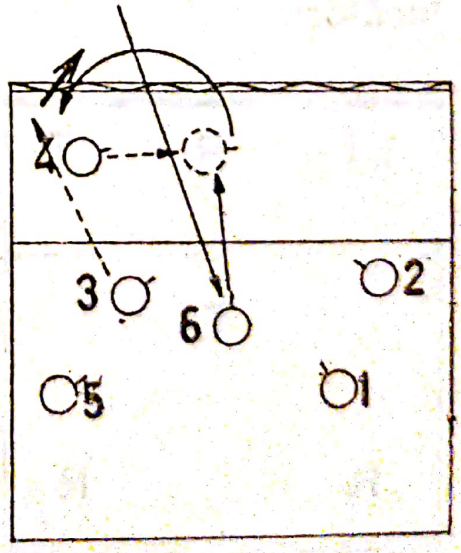


FIG. 19

Combinații cu intrarea unui jucător din linia a II-a

Combinațiile cu „intrare", cum sînt denumite în vorbirea curentă, îmbogățesc bagajul tactic al copiilor avansați. Ele sînt preconizate și cu scopul de a arăta minivoleibaliștilor

Scanned with OKEN Scanner

perspectiva pregătirii lor, deoarece după părerea noastră combinațiile cu intrare constituie baza voleiului de performanță.

Utilizarea acestor combinații este posibilă cînd în echipă există minimum trei trăgători, iar ridicătorii sînt capabili să atace. Neajunsurile acestui sistem de atac (trei trăgători și trei ridicători), impuse de faptul că după fiecare rotație la plasă se găsesc alternativ cînd doi trăgători (fig. 20), cînd numai unul, determină ca aceste combinații să fie utilizabile numai cînd la plasă sînt doi trăgători.

Jucătorul din linia a II-a execută intrarea la plasă ca să paseze unuia din cei trei coechipieri din linia I, care poate efectua lovitura de atac. Avantajul pe care îl au aceste combinații față de cele precedente constă în faptul că permit atacul de pe toate zonele. Ridicătorul din linia a II-a care a făcut intrarea poate ridica scurt jucătorului de pe zona 3, lung celui de pe zona 4 și peste cap jucătorului de pe zona 2. Pentru echipa în apărare, combinațiile cu intrare ridică destule probleme. Jucătorii de la blocaj, neștiind din ce loc se va efectua atacul, își supraveghează cu atenție corespondenții, iar atacanții pot surprinde blocajul neorganizat, pot ataca pe lîngă blocaj, peste el sau departe de plasă.

Combinațiile cu intrare se folosesc numai la primirea serviciului, în timpul jocului ele fiind greu de organizat. Așezarea jucătorilor pe teren se face în cinci jucători.

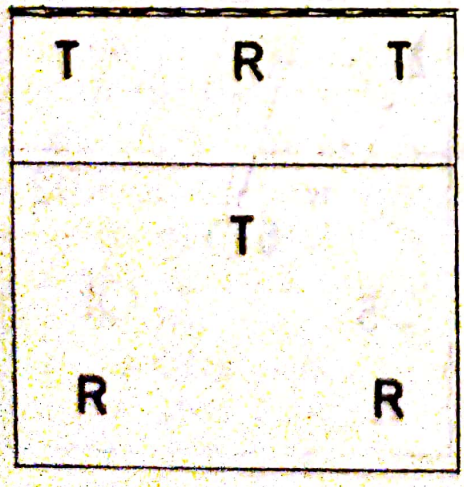


FIG. 20

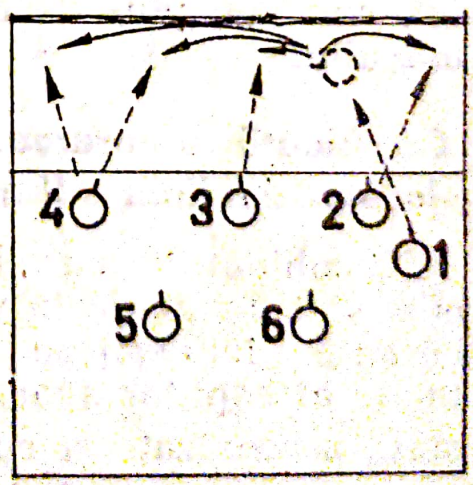


FIG. 21

Scanned with OKEN Scanner

Regulamentar intrarea poate fi făcută de orice jucător din linia a II-a, aflat pe zonele 5, 6 sau 1. Poate intra un singur jucător sau doi deodată. Mai frecvent se utilizează intrarea jucătorului din zona 1 pe dinafară, adică prin dreapta lui 2, pentru că are o situație foarte favorabilă. Prin poziția marginală pe care o ocupă pe teren, în deplasarea pe care o face spre plasă nu stînjenește nici jucătorii și nici urmărirea traiectoriei mingii din serviciu. Astfel se asigură condițiile unei preluări bune. În al doilea rînd, din poziția pe care o ocupă în final, jucătorul care a făcut intrarea are multiple posibilități de pasare: înainte scurt, mediu, lung și peste cap (fig. 21).

Combinațiile cu intrare pot fi folosite numai cînd echipa posedă o preluare bună din serviciu, preluare care trebuie direcționată spre locul intrării (adică la plasă, între zonele 3 și 2) și cînd în echipă există ridicători care se deplasează cu ușurință pentru intrare și cunosc o gamă largă de procedee tehnice.

La începători, combinațiile cu intrare se realizează cu pasă înainte scurtă și medie și cu pasă peste cap. Reușita lor depinde în mare parte de calitățile trăgătorilor și de cunoștințele lor tehnice și tactice.

Pentru ca aceste combinații să surprindă și mai mult adversarul, se pot deplasa la atac doi jucători deodată, urmînd să atace doar unul, celălalt numai să simuleze.

Exemplu (fig. 22): jucătorul din zona 6 preia spre locul intrării, unde se deplasează pentru pasă jucătorul

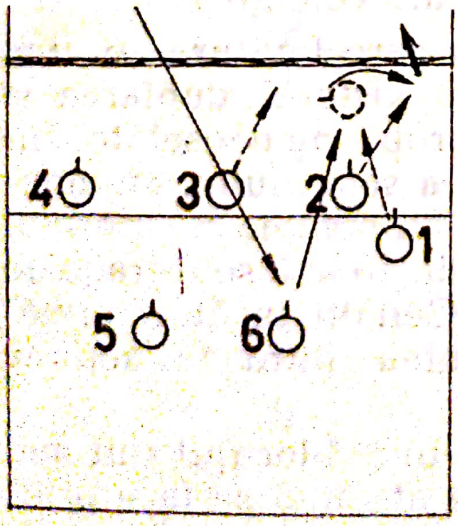


FIG. 22

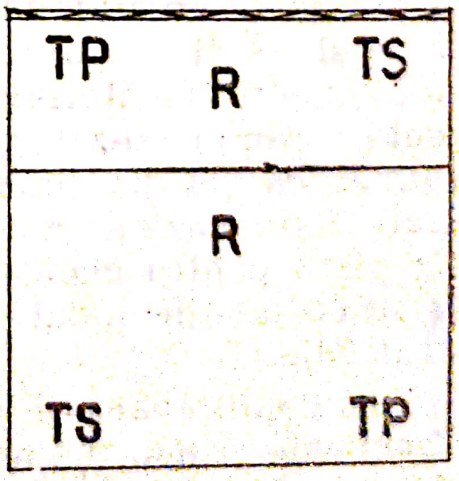


FIG. 23

din zona 1. Jucătorii din zonele 3 și 2 se îndreaptă spre plasă, 3 pentru pasă scurtă înainte, 2 pentru pasă peste cap, și ambii sar pentru a ataca. Va realiza atacul unul dintre ei, în cazul nostru, jucătorul 2.

Ca să reușească aceste acțiuni, este bine ca între ridicători și trăgători să existe anumite înțelegeri, pentru ca atacanții să fie atenționați. De exemplu, dacă ridicătorul spune „acum", înseamnă că va ataca 3 și 2 numai va simula.

Combinațiile cu intrare, ca și cele cu atac simultan și schimb de locuri sînt utilizabile, în toată complexitatea lor, la echipele care au în formație 4 trăgători și 2 ridicători, formații în care se găsesc în permanență la plasă doi trăgători și un ridicător capabil să efectueze o lovitură de atac prin surprindere. Datorită eficacității lui, sistemul de atac cu 4 trăgători (doi principali și doi secunzi) și doi ridicători (fig. 23) este cel mai des folosit atît de echipele divizionare de juniori și seniori, cît și de cele reprezentative ale țării.

Dublarea și plasamentul în atac

Pentru ca atacul unei echipe să fie încununat de succes, acesta nu depinde numai de sistemul de atac, de combinațiile folosite, de calitățile trăgătorilor, ci de modul în care întreaga echipă participă la această acțiune, prin dublare și plasament în atac. În jocul modern, în care agresivitatea blocajului prin trecerea mîinilor peste plasă a crescut considerabil, dublarea și plasamentul jucătorilor în atac au primit valențe noi.

În jocul copiilor începători, în care lovitura de atac este slabă și blocajul aproape inexistent, dublarea și plasamentul jucătorilor nu ridică probleme deosebite. Jucătorii rămîn așezați ca la primirea serviciului, cu mențiunea că cel din zona 6 se duce în spatele jucătorului care acționează la minge, iar cel din zona 3 se retrage de la plasă pentru aceleași motive. Ceilalți jucători urmăresc cu atenție jocul pentru a putea intra în acțiune (fig. 24).

La copiii avansați, unde și atacul și blocajul sînt mai frecvente și mai intense, dublarea atacului se face printr-o deplasare mai aproape de trăgător, în poziție joasă,

Scanned with OKEN Scanner

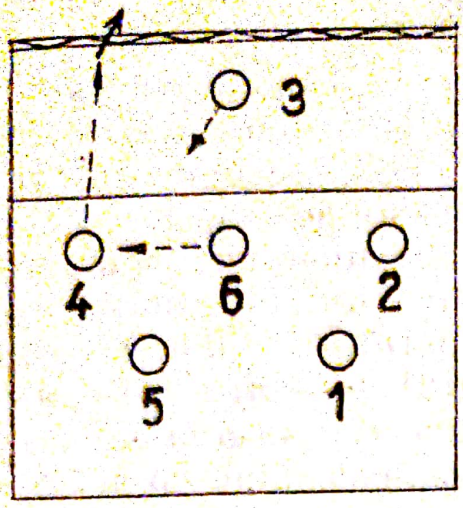


FIG. 24

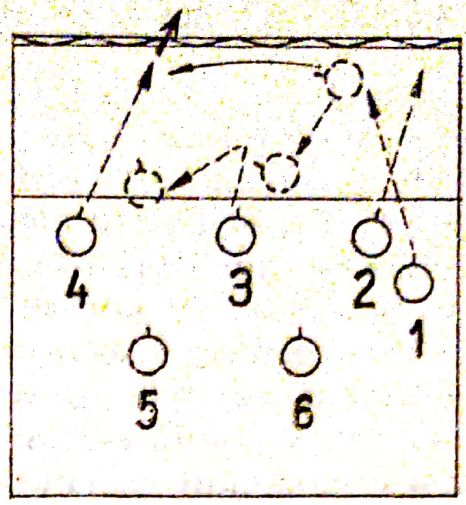


FIG. 25

pentru a permite intervenţia la mingile respinse de blocaj.

În cazul în care se folosesc combinaţii cu intrare, atunci dublarea se face astfel : dacă atacă jucătorul din zona 4, dublează cei din zona 3, care îşi schimbă direcţia de deplasare, şi din zona 1 (fig. 25) ; în cazul în care atacă jucătorul din zona 3, dublează 4 şi 1 (fig. 26) ; în cazul în care atacă jucătorul din zona 2, dublează cel din zona 1 care, după ce a ridicat pe spate, se întoarce cu faţa spre 2, ajutat de jucătorul din zona 3, care după deplasarea spre plasă schimbă direcţia şi participă la dublare (fig. 27).

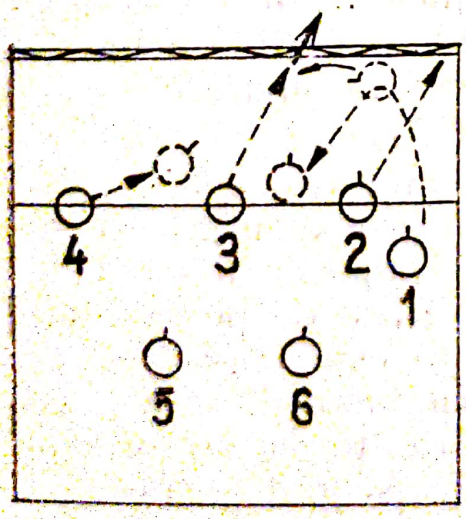


FIG. 26

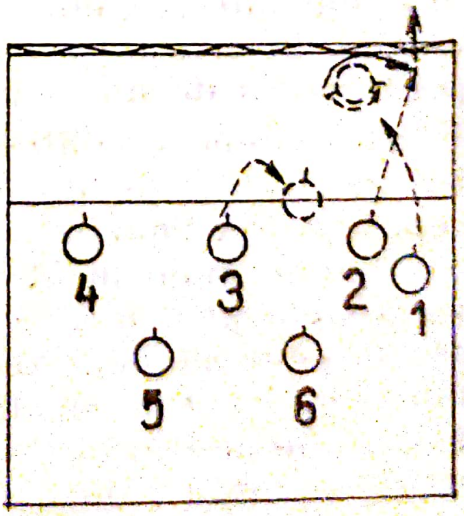


FIG. 27

TACTICA COLECTIVĂ ÎN APĂRARE

Tactica colectivă în apărare este exprimată prin sistemele de apărare. În jocul de volei sînt cunoscute două sisteme de apărare, după locul pe care îl ocupă centrul doi în dispozitiv. În cazul în care acesta se află înaintea celor doi jucători din linia a II-a, sistemul de apărare se numește „cu centrul doi avansat", iar în situația în care centrul doi se află în urma apărătorilor din linia a II-a, sistemul se numește „cu centrul doi retras". Deoarece majoritatea echipelor din țară și din străinătate folosesc sistemul cu centrul doi retras, este bine ca și copiii să-l cunoască pentru a elimina fenomenele de interferență, care s-ar ivi dacă le-ar învăța pe amîndouă.

La începători nu se poate vorbi de un sistem de apărare, pentru că ei nu efectuează blocajul. În acest caz, dispunerea jucătorilor în sistemul de apărare se confundă cu așezarea lor pe teren la efectuarea serviciului (vezi fig. 4). Apărarea este rezolvată de întreaga echipă și în special de linia a II-a, pentru că blocajul nu este cunoscut încă, pentru că lovitura de atac este executată cu intensitate redusă și numai de unul sau doi trăgători și pentru că multe mingi sînt trimise peste plasă fără nici o intenție tactică.

Jucătorii din linia a II-a, dispuși într-un semicerc larg, reușesc să intervină cu succes în multe situații prin preluări de jos cu ambele mîini sau cu una, prin plonjoane pe spate, lateral sau înainte.

La copiii cu o pregătire avansată, cînd atacul crește în intensitate și gîndirea tactică a jucătorilor devine mai bogată, în apărare se introduce blocajul. Abia acum se poate vorbi de un sistem propriu-zis de apărare.

Prezentăm în continuare sistemul de apărare cu centrul doi retras la blocaj cu un jucător (fig. 28). La început, se recomandă ca blocajul să fie executat pe centru, loc de unde jucătorul se poate deplasa în stînga și în dreapta pentru a bloca mingile trase de pe extreme din terenul advers. Această situație este impusă și de faptul că nu toți jucătorii au capacitatea de a efectua blocaj, fie pentru că încă nu-l cunosc, fie că nu au dezvoltarea fizică corespunzătoare. În scopul remedierii acestor neajunsuri se recurge la schimbul de locuri între

Scanned with OKEN Scanner

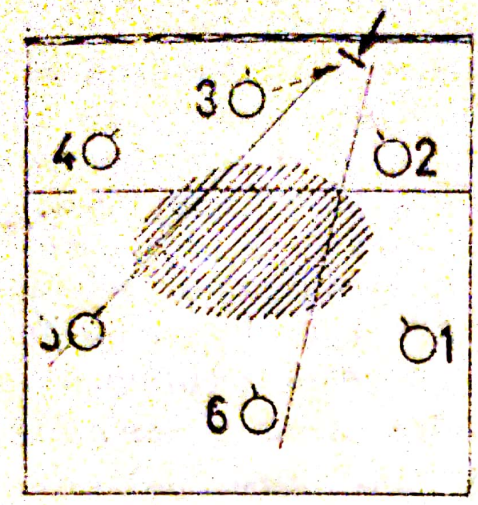


FIG. 28

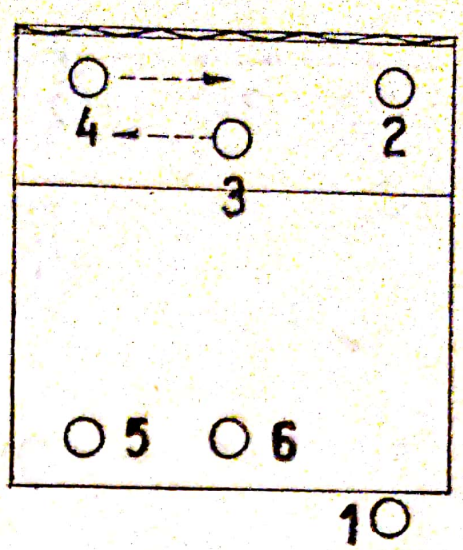


FIG. 29

jucători, pentru a fi mereu în centru jucătorul care blochează (fig. 29).

Acest schimb de locuri se efectuează imediat după fluierul arbitrului, jucătorii fiind obligaţi ca la executarea serviciului să ocupe locurile lor. În timpul blocajului, cele două extreme de la plasă dublează blocajul şi caută să intervină la mingile puse pe zonele lor sau în spatele blocajului. Jucătorii din linia a II-a acţionează astfel : jucătorul din zona 5 acoperă diagonala lungă, iar cel din zona 1 mingile trase paralel cu tuşa laterală. Tot extremele acoperă şi partea centrală a terenului. Jucătorul din zona 6 ocupă partea din fund ; cu toate aceste prevederi, centrul terenului rămîne de obicei vulnerabil, fapt speculat frecvent de echipa atacantă (vezi fig. 28, porţiunea haşurată).

La echipele avansate, în care sînt mai mulţi trăgători şi atacul este variat, apărarea, respectiv blocajul, este mai activă.

În cazul în care, prin pregătire, fiecare jucător sau aproape toţi pot efectua blocaj, mişcarea în teren a jucătorilor este alta. Orice jucător din linia I blochează corespondentul său din atac. În exemplul nostru (fig. 30) blochează jucătorul din zona 2, atacul fiind întreprins de cel de pe zona 4 adversă ; jucătorul de pe zona 3 se retrage de la plasă şi ajută la dublarea pe care o efectuează coechipierul din zona 1 din linia a II-a, formînd împreună o altă linie de apărare, în spatele blocajului ;

Scanned with OKEN Scanner

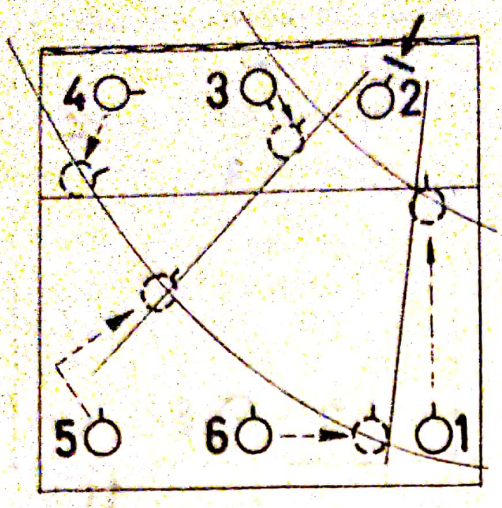


FIG. 30

ceilalți jucători se plasează pe teren, astfel încît să formeze ultima linie de apărare. Jucătorul din zona 4, sesizînd că atacul nu se petrece pe partea lui, se retrage de la plasă pentru a acoperi diagonala scurtă sau pentru a prelua mingile plasate în această porțiune. Jucătorul din zona 5 se deplasează spre tușa laterală, schimbă direcția și se îndreaptă spre centrul terenului pentru a acoperi diagonala lungă (direcția pe care se acționează), iar jucătorul din zona 6 se deplasează să ocupe porțiunea liberă lăsată de jucătorul din zona 1, spațiu vizat des de atacanți. Și în această situație partea centrală a terenului este mai slab apărată.

În cazul în care atacul se execută pe partea cealaltă blocajul este efectuat de jucătorul din zona 4, dublarea de către jucătorul din zonele 5 și 3, iar plasamentul de către cel din zona 2, diagonala scurtă, jucătorul din zona 1, diagonala lungă, iar jucătorul din zona 6 asigură coechipierul din zona 5.

În sistemul „cu centrul doi retras", dublarea blocajului o face extrema din linia a II-a de pe partea unde se efectuează blocajul, iar jucătorul din zona 6, cu ultimul apărător din echipă, intervine în dreapta și stînga lui ori de cîte ori este nevoie. În general, jucătorii se deplasează foarte variat lateral spre stînga sau spre dreapta, dar mai des înainte și înapoi, în linie dreaptă sau cu schimbări de direcție în funcție de cerințele jocului, folosind mai ales alergarea. Pentru deplasările laterale se recomandă pasul adăugat, care este economic și echilibrat.

Stadiul actual de dezvoltare a voleiului impune jucătorilor din apărare să utilizeze poziția medie, care să le permită o intervenție promptă la orice minge, sau chiar cea joasă, atunci cînd atacul este puternic și cu o traiectorie întinsă. În acest ultim caz jucătorii din linia

Scanned with OKEN Scanner

a II-a pot folosi și plonjoanele înainte, care le asigură o intervenție mai rapidă.

In jocul unei echipe, apărarea are aceeași importanță ca și atacul, de aceea trebuie să li se acorde o atenție egală în pregătire.

La copii, apărarea este efectuată inițial de jucătorii din linia a II-a, aceștia fiind solicitați din două motive: unul pentru că atacul este întîmplător, traiectoria mingii lungă, iar intensitatea slabă, iar celălalt pentru că deseori se recurge la „mingile puse" pe fundul terenului, unde mingea este jucată anevoie.

În atenția profesorilor trebuie deci să stea învățarea elementelor și procedeelor specifice liniei a II-a — preluările și plonjoanele.

Pe măsură ce copiii avansează în pregătire, iar în apărare participă și jucătorii din linia I prin blocaj, trebuie învățat și acest element tehnic.

Realizarea tacticii este condiționată de pregătirea tehnică, tehnica fiind factorul care materializează gîndirea tactică a jucătorilor.

Tactica colectivă a unei echipe de copii trebuie să corespundă deci nivelului lor tehnic, precum și particularităților fizice, psihice, de vîrstă și de sex ale acestora.

TACTICA INDIVIDUALĂ

Tactica individuală include acțiunile tactice efectuate de fiecare jucător, fie cînd execută un procedeu tehnic, fie cînd aplică o acțiune tactică, ca: intrarea din linia a II-a, simularea atacului, autodublarea și dublarea atacului și blocajului.

Acțiunile individuale se întîlnesc în întreaga desfășurare a jocului, atît în fazele de atac și apărare, cît și la servirea mingii.

Copiii începători fiind preocupați în mare măsură de execuția tehnică, acordă puțină atenție aspectelor tactice ale elementelor și procedeelor. De fapt, una din cerințele tacticii este aceea ca execuția tehnică să fie corectă și constantă. Prin urmare, în efectuarea elementelor și

Scanned with OKEN Scanner

procedeelor tehnice, pe primul plan stă constanța în execuție.

Un alt aspect tactic al execuției elementelor tehnice îl constituie precizia. Copiii pot, dacă sînt obișnuiți, să trimită mingea acolo unde este necesar, precis, ridicătorul la trăgător, iar acesta din urmă în terenul advers, într-o zonă neacoperită. Cunoașterea și folosirea unei game cît mai largi de procedee fac parte din tactică. Alternarea procedeelor în execuția elementelor tehnice creează satisfacție jucătorilor care pot să servească de sus și de jos, să paseze înainte scurt, lung și peste cap, pentru a evita șablonismul, uniformitatea în joc.

Unele procedee se pretează la o execuție în forță. Deși copiii sînt lipsiți, în general, de forță, cu toate acestea ei trebuie pregătiți cu timpul și în această direcție. Un serviciu sau o lovitură de atac executată cu intensitate mare devine periculoasă pentru adversar.

În ultimă instanță, chiar și la această vîrstă subliniem un alt aspect al tacticii individuale, concretizat în mișcările derutante care însoțesc execuția unor procedee tehnice. Privirea într-o direcție și trimiterea mingii în alta, efectuarea pasei peste cap în loc de pasa înainte (prin schimbarea direcției mingii), simularea săriturii sau atacului și efectuarea unei pase de pe loc sau din săritură sînt doar cîteva exemple.

Condițiile atmosferice determină și ele folosirea procedeelor tehnice sub diferite forme și variante. Exemplu : serviciul înalt pe timp însorit sau pasa scurtă cînd bate vîntul etc.

În tactica individuală distingem aceeași sistematizare ca la tactica colectivă, și anume : tactica individuală la serviciu, tactica individuală în atac și tactica individuală în apărare.

TACTICA INDIVIDUALĂ LA SERVICIU

Tactica jucătorului care efectuează serviciul

Scopul tactic al serviciului este de a pune mingea în joc și totodată de a pune în dificultate adversarul, determinîndu-l să greșească. Copiii începători realizează

doar punerea mingii în joc. În acest sens, se consideră mult dacă aceştia reuşesc să servească constant. Copiii avansaţi întrevăd şi cel de-al doilea scop tactic, punerea în dificultate a adversarului, la început mai timid, apoi din ce în ce mai bine şi cu mai multe posibilităţi.

Serviciul precis este utilizabil în sensul de a urmări un jucător cu preluare slabă sau a trimite mingea într-o parte a terenului lăsată neacoperită.

Este bine ca începătorii să fie învăţaţi să trimită mingea lung, pe fundul terenului, deoarece contribuie, în felul acesta, la dezorganizarea atacului advers. În asemenea situaţie, preluarea din serviciu se face în condiţii grele, mingea ajungînd de obicei numai pînă la mijlocul terenului, de unde ridicarea se efectuează anevoie şi imprecis.

Alternarea serviciului de jos cu cel de sus, sau a unui serviciu cu intensitate slabă cu a unuia cu intensitate mare, oferă satisfacţie celor care le execută. Exemplu: echipa care primeşte serviciul stă mai răsfirată pe teren ca pentru un serviciu de jos şi se serveşte totuşi de sus; sau echipa se pregăteşte pentru un serviciu slab, dar adversarul serveşte puternic.

Folosirea anumitor condiţii atmosferice în sens defavorabil pentru adversar este importantă în execuţia serviciului: serviciul înalt, pe timp de soare sau picături de ploaie, face aproape imposibilă urmărirea mingii pe tot parcursul ei şi deci îngreuiază intervenţia la minge. În caz de vînt, se serveşte puternic cînd vîntul bate din faţă şi mai slab dacă vîntul bate din spate. Dacă vîntul bate din lateral, se preferă centrul terenului ca ţintă, pentru ca orice deviere să menţină mingea în terenul de joc.

Tactica preluării mingii din serviciu

Jucătorul care aşteaptă să primească mingea din serviciu trebuie să ocupe pe teren locul stabilit în cadrul tacticii de echipă. Locul jucătorilor şi poziţia corpului (medie spre joasă relaxată) trebuie să ofere atît o bună vizibilitate a traiectoriei mingii, cît şi o intervenţie opor-

Scanned with OKEN Scanner

tună și corectă la minge (în calitatea execuției incluzîndu-se atît primirea mingii, cît și transmiterea ei).

De obicei copiii începători realizează primul aspect tactic, primirea mingii, cel de-al doilea rămînînd la întîmplare. Ei reușesc să preia mingea înalt în apropierea lor sau puternic la adversar. Rar ajunge mingea la plasă.

Copiii cu o pregătire avansată, în general, reușesc într-o măsură mai mare ambele scopuri tactice. În primul moment ei amortizează lovirea mingii, iar în al doilea o trimit la plasă acolo unde este nevoie, adică la ridicător sau la locul intrării. Ținînd seama de faptul că la plasă se găsesc în permanență doi ridicători, acest lucru nu este prea greu de realizat.

Copiii efectuează preluarea din serviciu prin ambele procedee, de sus și de jos. Bineînțeles la început numai prin procedeul de sus, pentru că el se învață mai întîi, apoi prin procedeul de jos.

Utilizarea unui procedeu sau a altuia este în funcție de : intensitatea serviciului (un serviciu slab se preia de sus, unul puternic, de jos) ; de traiectoria mingii (la o traiectorie cu boltă se preia de sus, iar la una întinsă, de jos). În concluzie, în cazul în care preluarea din serviciu trebuie efectuată la nivelul taliei este aproape obligatoriu procedeul de sus, iar cînd mingea se află sub acest nivel se folosește preluarea de jos.

TACTICA INDIVIDUALĂ ÎN ATAC

Tactica la efectuarea pasei

Scopurile tactice ale pasei sînt realizate în parte și succesiv de copii la fel ca la toate elementele și procedeele tehnice. Copiii începători trimit mingea coechipierilor în general în condiții acceptabile. Cei avansați gîndesc mai departe, adică de a trimite trăgătorului cît mai variat pentru a crea unele dificultăți adversarului. Puțini copii de categoria I se gîndesc, ca prin acțiunile lor, să contribuie la dezorganizarea blocajului advers, la derutarea acestuia.

Coechipierii caută să-și trimită mingea cît mai precis, cît mai convenabil, mai ales celor care au sarcini de a

Scanned with OKEN Scanner

finaliza atacul. La începători, mingea trebuie ridicată mai înalt, la jumătatea distanței între ridicător și trăgător, ceea ce se numește în limbajul obișnuit „între" și la circa 50 cm depărtare de plasă. Pentru avansați, adresa pasei trebuie legată de varietatea execuțiilor, și anume : ridicare în apropierea plasei sau departe de ea, deasupra ridicătorului, între ridicător și trăgător, sau pe bandă, efectuarea unei pase înalte sau medii.

Același efect pozitiv îl are și alternarea procedeelor de a pasa. Se ridică înainte scurt sau lung, ori în loc să se paseze înainte, se efectuează o pasă peste cap, utilizîndu-se schimbarea direcției mingii.

Toate aceste variante de pase, executate și cu precizie, măresc eficiența atacului și frumusețea jocului, prin posibilitățile multiple de realizare pe care le oferă jucătorilor echipei proprii, prin surpriza și situațiile neașteptate pe care le creează, prin dificultățile pe care le provoacă în rîndurile adversarilor.

Tactica la lovitura de atac

Lovitura de atac este elementul tehnic cu ajutorul căruia echipa înscrie puncte, pentru că scopul ei este de a trimite mingea la adversar în așa fel încît aceasta să nu poată fi preluată sau preluarea să se efectueze în condiții dificile.

Desigur, în primul stadiu, copiii trimit mingea în terenul advers fără nici o intenție tactică. Apoi, gîndirea tactică dezvoltîndu-se odată cu tehnica de execuție îi face pe copii să poată da mai multe sensuri tactice loviturii de atac.

Un prim aspect tactic al loviturii de atac îl constituie constanța în execuția corectă, atacantul trebuind să săvîrșească cît mai puține greșeli în execuția acestui element. Al doilea aspect îl constituie eficacitatea loviturilor. Eficiența atacului se realizează fie printr-o execuție în forță, fie printr-una plasată.

Lovitura de atac în forță este avantajoasă pentru faptul că poate fi preluată greu de către apărătorul din linia a II-a, ceea ce creează încredere trăgătorului și plăcere spectatorului. Dacă blocajul crește în eficiență,

Scanned with OKEN Scanner

atunci trebuie folosită lovitura de atac plasată, acțiune în care trăgătorul este preocupat să observe greșelile în acoperirea terenului advers, pentru a trimite mingea în acel loc.

În situația în care el nu poate efectua lovitura de atac, poate recurge la plasarea mingii cu două mîini, cu traiectorie întinsă în spațiul vulnerabil, sau cu o mînă înalt (lobat) în spatele blocajului. Această varietate în execuția tactică a loviturii de atac se capătă în timp și tocmai de aceea trebuie formată la copii.

Deci, pentru a fi tactic, trăgătorul trebuie să poată alterna lovitura de atac în forță cu una plasată sau cu plasarea mingii cu două mîini ori cu o mînă.

În afară de aceasta, jucătorii, în execuția loviturii de atac, trebuie să țină seama și de blocajul advers. Ei pot efectua lovitura de atac pe lîngă blocaj și acest lucru este realizabil printr-o execuție mai departe de plasă; pe deasupra blocajului, atunci cînd atacantul este înalt și sare bine, sau prin punerea mingii în spatele blocajului. De asemenea, blocajul poate fi evitat prin efectuarea loviturii de atac cu întoarcere. Se creează impresia unui atac pe diagonală lungă, blocajul închizînd această direcție, dar printr-o întoarcere a corpului în timpul zborului, se trimite mingea în colțul opus al terenului, fără ca blocajul să mai poată interveni.

Tactica la utilizarea poziției fundamentale și a mișcării în teren

Cu ajutorul acestor elemente tehnice, mai ales la copiii avansați se pot realiza cîteva acțiuni tactice individuale specifice atacului, și anume: schimbul de locuri, intrarea, simularea atacului, dublarea atacului.

Schimbul de locuri. În scopul de a acționa din zonele de pe care sînt mai apți, mai îndemînatici și pentru a deruta adversarul, jucătorii efectuează schimburi de locuri, astfel: jucătorul de pe zona 4 (ridicător) trece pe zona 3 ca să efectueze pasa, cel de pe zona 3 aleargă pe zona 4 pentru atac. Într-un asemenea schimb, alergarea se asociază cu poziția medie (pentru a pasa) și cu săritura (pentru a ataca).

Scanned with OKEN Scanner

Intrarea. Intrarea este acțiunea tactică pe care o efectuează jucătorii din linia a II-a pentru a ajuta la construirea atacului, la ridicarea mingii. Jucătorul care intră, de obicei cel din zona 1, se deplasează prin alergare la plasă și se oprește în poziție fundamentală medie pentru a efectua ridicarea mingii. Este vorba, de fapt, de un start din picioare și de o deplasare de cîțiva metri.

Simularea atacului. Această acțiune se efectuează cu scopul de a deruta adversarul. În timp ce mingea se îndreaptă spre ridicător, se pregătesc pentru atac doi jucători, urmînd să atace doar unul. Jucătorii care simulează atacul trebuie să facă acest lucru cu convingere și pînă la capăt, pentru a crea impresia că vor ataca. De obicei, copiii încep această acțiune, dar cînd sesizează că nu vor primi mingea, nu mai continuă mișcarea și rămîn în afara jocului, fără să-și îndeplinească rolul pe care îl aveau în formație.

Dublarea atacului. Acțiunea prin care se asigură spațiul rămas liber în spatele trăgătorului se numește dublare. Pentru aceasta, jucătorii din apropierea trăgătorului se deplasează în spatele lui prin alergare, mers sau pas adăugat și se opresc în poziție fundamentală, medie sau joasă, cu brațele oblic în jos, pentru a interveni la mingile ricoșate din blocajul advers pe o traiectorie scurtă și întinsă.

TACTICA INDIVIDUALĂ ÎN APĂRARE

Tactica la efectuarea elementelor și procedeelor tehnice de apărare din linia a II-a

Tactica preluării din atac și a plonjonului. Copiii începători se apără numai prin astfel de procedee. Pentru a prelua mingile trimise de adversar, ei recurg la diverse procedee, și anume : preluări cu două mîini de sus și de jos, cu o mînă din poziție medie sau joasă, iar în cazuri mai dificile prin plonjon.

Preluarea de jos se utilizează la mingile care vin în apropierea apărătorului pe direcția lui sau puțin în dreapta sau stînga, atunci cînd mingea este puternică,

Scanned with OKEN Scanner

cu traiectorie întinsă și la o înălțime convenabilă de sol. Baza de susținere largă asigură pe lîngă o stabilitate bună și o intervenție rapidă și degajată.

În cazul în care mingea sosește mai departe de apărător, în dreapta sau în stînga lui, preluarea se face cu o mînă printr-o fandare lungă. Cînd mingea vine aproape de sol, înainte sau lateral de apărător, atunci se folosesc plonjoanele pe spate sau lateral, cu preluarea de jos și de sus, cu două mîini sau cu o mînă. Plonjoanele sînt utilizate mai mult de copiii avansați, cu o pregătire tehnică mai ridicată, la care lovitura de atac este mai des folosită și mai puternică și în aceeași măsură și apărarea mai solicitată.

Copiii de categoria I folosesc și plonjonul înainte la mingile care vin în față, dar mai departe. Cu plonjonul înainte se ajunge mai repede la minge, iar intervenția este oportună. Fiind spectaculos, salvîndu-se mingi aproape pierdute, este folosit de copii și cînd trebuie, și cînd nu, pentru frumusețea execuției lui.

Procedeele de apărare din linia a II-a trebuie să fie cunoscute de copii, aceasta fiind vîrsta cea mai propice pentru însușirea unor astfel de procedee care necesită îndemînare și viteză.

Tactica la execuția elementelor și procedeelor de apărare din linia I

Tactica blocajului. Copiii avansați utilizează, pe lîngă apărarea obișnuită din linia a II-a, și blocajul, element tehnic defensiv, efectuat în apropierea plasei. Scopul tactic al blocajului este de a anihila atacul advers sau de a îngreuia organizarea lui.

Blocajul individual închide o direcție principală de atac, din cele două întîlnite la copii, indiferent dacă este efectuat pe centru sau extreme. Copiii nu au pregătirea corespunzătoare pentru a ataca pe diagonala scurtă.

Cei avansați utilizează blocajul pe centrul terenului, închizînd, în principal, diagonala lungă. Copiii din categoria I folosesc blocajul de pe toate cele trei zone, extremele închizînd mai mult direcția paralelă cu fusa, iar centrul, diagonalele lungi.

Scanned with OKEN Scanner

Indiferent de zona din care se blochează, dacă atacul are loc în apropierea plasei, se efectuează un blocaj agresiv la minge, denumit și „capac" în care palmele cad pe minge și o resping puternic și scurt în terenul advers. Acest blocaj are un pronunțat caracter de contraatac. La atacul efectuat mai departe de plasă se sare ceva mai tîrziu, iar mîinile aflate în prelungirea antebrațelor caută să ocupe o zonă cît mai mare, pentru a împiedica trecerea mingii în terenul propriu. La atacul efectuat prea departe de plasă nu se utilizează blocajul.

Autodublarea. Autodublarea este acțiunea pe care o îndeplinește jucătorul de la blocaj, după ce a participat la acesta, ea fiind posibilă și atunci cînd mingea a fost atinsă de jucător la efectuarea blocajului. Regulamentul permite în situația aceasta o a doua lovire consecutivă.

Aspectele tactice ale poziției fundamentale și ale mișcării în teren, efectuate atît de jucătorii din linia a II-a, cît și de cei din linia I, au fost prezentate în cadrul apărării.

În continuare prezentăm elementele de tehnică în ordinea firească desfășurării jocului, și anume: poziția fundamentală, mișcarea în teren, serviciul, preluarea, pasa, lovitura de atac, plasarea mingii, blocajul și plonjonul, în capitolul intitulat „Tehnica jocului".

Scanned with OKEN Scanner

TEHNICA JOCULUI

Tehnica reprezintă un ansamblu de procedee specifice, ca formă și conținut, folosite de jucători în scopul practicării jocului cu randament maxim.

Oprindu-ne asupra expresiei „procedee specifice", subliniem de fapt conținutul tehnicii care diferențiază calitativ jocurile sportive.

În volei, spre deosebire de unele jocuri în care mingea este prinsă și aruncată, acțiunea la minge se efectuează prin respingere sau lovire.

Lovirea mingii poate fi executată cu ambele mîini sau cu una, de sus și de jos, corpul fiind orientat cu fața, cu o latură sau cu spatele pe direcția de lovire, aflîndu-se pe sol, în săritură ori în plonjon. Lovirea mingii cu ambele mîini se execută domol, liniștit, pentru a contribui la organizarea atacului, pe cînd lovirea cu o mînă este puternică, în scopul de a pune în dificultate adversarul.

La cristalizarea tehnicii menționăm și contribuția regulamentului, care precizează că lovirea mingii trebuie să fie scurtă, simultană, atunci cînd este efectuată cu ambele mîini, fiind socotite ca greșeli regulamentare ținerea, dublarea, conducerea sau împingerea mingii.

O altă caracteristică a tehnicii este dată de modul de organizare a jocului.

Prezența plasei în teren determină ca jucătorii celor două echipe să nu vină în contact direct, să nu se stînjenească în mișcări, să nu se împiedice în timpul desfășurării jocului în lupta pentru minge. Toate acestea oferă

Scanned with OKEN Scanner

condiții avantajoase execuției elementelor și procedeelor tehnice.

Și în privința organizării jocului regulamentul aduce unele precizări. Subliniem numai una : „fixarea numărului de trei lovituri într-un teren", regulă care are influență și asupra tehnicii jocului.

Deoarece construirea atacului este limitată la trei lovituri, se înțelege că fiecare acțiune la minge are o tehnică specifică impusă de scopul tactic. Astfel, cu prima lovitură se preia mingea de la adversar (preluarea), cu a doua se construiește atacul (pasa), iar cu a treia se finalizează (lovitura de atac).

În majoritatea jocurilor sportive, organizarea atacului este liberă sau cel mult limitată în timp, în volei însă prevederile regulamentului sînt mai severe. Aceste îngrădiri au rostul lor, oferind jocului dinamism și spectaculozitate.

În general, regulamentul jocului, caracterizat printr-o sancționare puțin nuanțată a greșelilor — pierderea serviciului sau obținerea unui punct — oferă valențe crescute tehnicii. Cu alte cuvinte, pentru a putea presta un joc de calitate, jucătorii trebuie să posede o tehnică corespunzătoare, care să-i ferească de a săvîrși greșeli.

Este bine ca această idee să fie înțeleasă și concretizată în grija permanentă a profesorilor de a forma copiilor deprinderi motrice corecte.

În minivolei, unele elemente tehnice sînt executate cu mingea, în scopul construirii atacului și obținerii de puncte ; altele sînt efectuate fără minge (poziția fundamentală și mișcarea în teren), în vederea asigurării realizării combinațiilor tactice în atac și mai ales a organizării apărării.

În minivolei, ca și în volei dealtfel, sînt cunoscute următoarele elemente tehnice : poziția fundamentală, mișcarea în teren, serviciul, preluarea, pasa, lovitura de atac, plasarea mingii, blocajul și plonjonul. În cadrul execuției fiecărui element întîlnim mai multe procedee tehnice. De exemplu, serviciul este un element tehnic de punere a mingii în joc. Practic, el este concretizat prin

Scanned with OKEN Scanner

procedeele : de jos din față, de jos din lateral, de sus din față, de sus din lateral.

Elementele tehnice le prezentăm în ordinea desfășurării lor în cadrul jocului.

POZIȚIA FUNDAMENTALĂ

Poziția fundamentală este elementul tehnic care se execută fără minge. El cuprinde trei procedee : poziția înaltă, medie și joasă. În funcție de locul pe care îl ocupă în teren și de sarcina în atac sau apărare, jucătorii se află într-una din aceste poziții. Cei din linia I, situați în apropierea plasei, pentru a sări la blocaj, sînt în poziție înaltă, la fel și jucătorul care stă lîngă plasă în așteptarea mingilor preluate din serviciu.

Poziția înaltă constă în poziția stînd cu picioarele depărtate și ușor îndoite din genunchi, brațele flexate din cot (fig. 31).

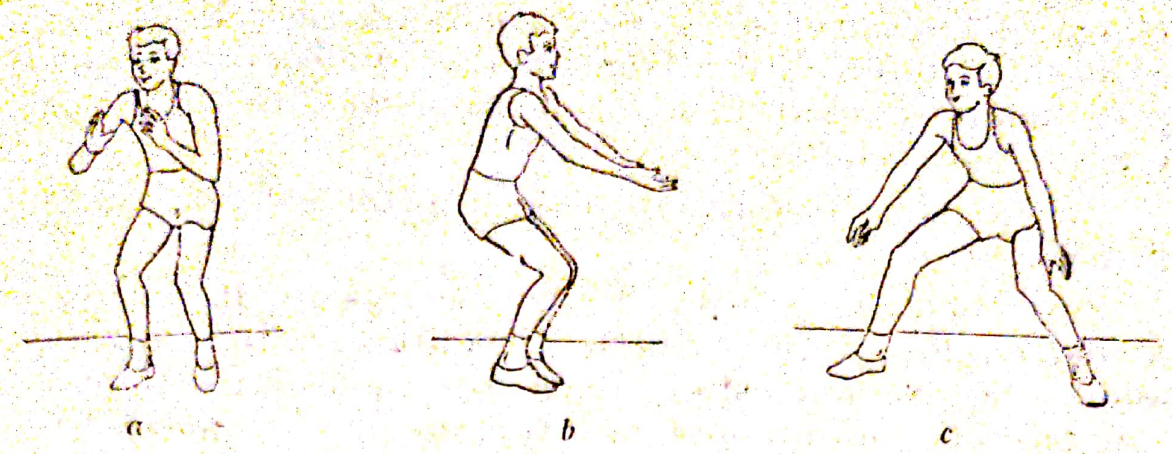
În cadrul desfășurării jocului, cel mai frecvent întîlnită este poziția fundamentală medie. Prin caracteristicile ei, ea permite jucătorilor intervenția la orice minge. Utilizarea acestui procedeu tehnic este impusă atît de situațiile de apărare, cît și de atac, cu mici deosebiri în execuție. Poziția medie, specifică ridicătorilor, are următoarele particularități : picioarele, depărtate cît lățimea umerilor, sînt îndoite pronunțat din genunchi, tălpile paralele, una așezată înaintea celeilalte ; greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare ; brațele, îndoite din articulația cotului, sînt duse înainte cu palmele în dreptul bărbiei, orientate față în față, degetele răsfirate și relaxate ; privirea oblic în sus și înainte urmărește mingea ; trunchiul ușor aplecat înainte (fig. 32 a).

FIG. 31

Poziția medie folosită în apărare este foarte asemănătoare cu cea din atac, cu deosebirea că picioarele sînt ceva mai depărtate și așezate pe aceeași linie, iar brațele oblic în jos (fig. 32 b, c).

Această poziție este specifică jucătorilor la primirea serviciului și celor din linia a

Scanned with OKEN Scanner



a *b* *c*

FIG. 32

FIG. 33

FIG. 34

II-a, cînd echipa este în apărare. Poziția medie este comodă pentru jucători și avantajoasă pentru realizarea cu ușurință a deplasărilor, săriturilor și plonjoanelor.

Poziția joasă are ca trăsătură distinctă o îndoire mai accentuată a genunchilor ; ea este luată pentru a interveni în extremis la atacurile puternice cu o traiectorie foarte întinsă. Brațele sînt duse în jos pînă aproape de sol (fig. 33). Se utilizează la dublarea atacului și a blocajului și în apărarea din linia a II-a. De asemenea, este folosită și la ridicarea mingii, brațele fiind aduse în poziția corespunzătoare (fig. 34).

MIȘCAREA ÎN TEREN

Un alt element executat fără minge este mișcarea în teren. În volei, regulamentul nu permite deplasarea cu mingea. Ea se realizează de către jucători pentru a interveni la minge, în primul rînd, sau pentru a efectua du-

Scanned with OKEN Scanner

blarea ori plasamentul în atac sau în apărare. În cadrul mișcării în teren întîlnim mai multe procedee : mersul, pasul adăugat, alergarea, schimbarea de direcție, oprirea, săritura, rularea.

Mersul normal, obișnuit este utilizat în momentele de calm ale jocului.

Pasul adăugat constă dintr-o deplasare, în poziție fundamentală, medie, în toate direcțiile, înainte, înapoi, lateral. Se execută astfel : dacă este necesară o deplasare laterală spre dreapta, de exemplu, se efectuează din poziția medie, un pas cu dreptul și altul cu stîngul la dreapta, în așa fel ca picioarele să se mențină depărtate, pentru a păstra totodată și poziția fundamentală medie. În timpul pașilor executați razant cu solul, centrul de greutate se menține pe aceeași linie, iar brațele nu fac mișcări inutile. Dacă deplasarea se efectuează înainte, primul pas se face cu piciorul din față, după care urmează pasul cu piciorul din spate, deci deplasarea începe întotdeauna cu piciorul din direcția mișcării. Pasul adăugat este utilizat în special de jucătorii care dublează și de cei de la blocaj.

Alergarea este cel mai rapid procedeu de deplasare în teren. Din cauza spațiului restrîns, ea este scurtă, în viteză, executată cu pași mici, de obicei, cu plecarea din poziție medie. Alergarea este mult întrebuințată la elanul pentru săritură, la simularea atacului, la intrări, la dublarea atacului și blocajului și la plasamentul în cadrul sistemului cu centrul doi retras. Ea poate fi efectuată înainte și înapoi. Alergarea înapoi se execută cu pași mărunți, corpul fiind mai drept, brațele nu însoțesc mișcările picioarelor, iar privirea urmărește desfășurarea jocului.

Schimbarea de direcție este folosită în apărare și în atac. În apărare, jucătorii se deplasează într-un loc, iar atacanții, sesizînd aceasta, trimit mingea într-altul. Pentru a putea interveni totuși la minge se efectuează o schimbare de direcție.

În atac, schimbarea de direcție este legată de combinațiile folosite. În cadrul combinațiilor cu intrare de exemplu, jucătorii care se îndreaptă spre plasă pentru un eventual atac, dacă nu primesc mingea, fac o schimbare

Scanned with OKEN Scanner

de direcție pentru a se retrage de la plasă și a dubla atacul.

Oprirea este procedeul căruia nu i s-a acordat importanța cuvenită în metodica învățării, ca și schimbării de direcție, dealtfel. Deși aproape întotdeauna jucătorul se află în continuă mișcare atît înaintea, cît și după lovirea mingii, totuși, în momentul acționării la minge, executantul stă pe loc. Oprirea trebuie să asigure un bun echilibru corpului, o precizie în acțiune. De obicei, oprirea din mers se efectuează în doi timpi prin pași, iar din alergare într-un timp, printr-un ușor salt.

Săritura este mai rar utilizată de micii jucători pentru că ei atacă și blochează mai puțin. Avînd însă în vedere perspectiva evoluției jocului, ea trebuie însușită și de minivoleibaliști.

Săritura specifică voleiului este cu bătaie succesivă pe ambele picioare. Ea se compune din elan, bătaie, desprindere, zbor și aterizare. Elanul este de unul, doi sau trei pași și ajută la apropierea de minge și la înălțarea corpului pentru lovitura de atac sau blocaj. Ultimul pas este mai lung, mai întins pentru a ajuta la frînare. Tot pentru același motiv, piciorul se sprijină pe sol cu călcîiul, iar brațele sînt duse mult înapoi. În timp ce piciorul de sprijin, de preferință opus brațului „forte", continuă rularea tălpii, este adus și celălalt, așezat pe talpă, puțin în spate și angrenat la o rulare concomitentă. Desprinderea de sol este rezultatul impulsului puternic al picioarelor și elanului brațelor, care vin energic dinapoi înainte și în sus, trăgînd și corpul după ele. Aterizarea se efectuează pe ambele picioare, echilibrat și elastic.

Rularea se utilizează numai atunci cînd nu mai există altă posibilitate de intervenție la minge. Rularea pe spate se efectuează relativ ușor, cînd mingile vin pe direcția apărătorului cu tendința de a-l depăși. Din poziția fundamentală joasă, mingea se lovește de sus sau de jos cu ambele mîini ; corpul grupat și spatele curbat se rulează, începînd cu șezuta și apoi cu spatele, picioarele aducîndu-se spre piept. În timpul rulării, bărbia se trage spre piept, pentru a proteja capul. Revenirea în poziția fundamentală se face în minimum de timp, folosindu-se elanul unui picior dinapoi înainte.

Scanned with OKEN Scanner

Rularea laterală, folosită atunci cînd mingea vine în stînga sau în dreapta apărătorului, constă dintr-o fandare lungă și joasă în direcția respectivă, după care, dacă e cazul, urmează o întoarcere pe vîrful piciorului fandat și lovirea mingii cu ambele mîini, de sus sau de jos, sau cu o mînă. Din cauza dezechilibrării inevitabile a corpului, acesta se rulează pe părțile dorsală și laterală ale șezutei și spatelui, evitîndu-se contactul pe cot. Revenirea se face ca la rularea pe spate sau mai rapid prin rostogolire laterală sau peste cap.

Rularea pe abdomen este cel mai dificil procedeu. Se folosește cînd mingea vine mult în fața apărătorului și constă într-o avîntare înainte a corpului, sprijinit pe un picior, pentru a cîștiga teren ; în momentul lovirii mingii, corpul plutește în aer. Mingea este lovită cu o mînă (mai ușor) sau cu ambele, aterizarea se face în sprijin pe brațe ; pentru amortizarea șocului, brațele se îndoaie, iar corpul se extinde, cee ce favorizează rularea lui pe piept, abdomen și coapse. La însușirea acestui procedeu se recomandă multă atenție pentru evitarea șocului la bărbie și vîrfurile picioarelor.

SERVICIUL

Serviciul este elementul tehnic care marchează începerea jocului. El se execută din afara terenului, din colțul drept, de pe un spațiu special limitat pentru aceasta. Serviciul poate fi efectuat prin mai multe procedee : de jos din față și lateral, de sus din față și lateral.

Serviciul de jos din față se execută în felul următor : jucătorul se așază cu fața la plasă, avînd în față piciorul opus brațului de lovire și mîna de aceeași parte, în care ține mingea ; aruncă mingea 30—40 cm în sus, pendulează brațul de lovire dinapoi înainte pe lîngă corp și lovește mingea sub diametrul ei orizontal, odată cu trecerea greutății corpului de pe piciorul din spate pe cel din față ; mingea se lovește cu brațul ușor îndoit și mîna făcută căuș sau cu palma deschisă ; în poziție finală se execută un pas, iar brațul de lovire se duce din inerție înainte cu palma sus (fig. 35). Este folosit de copiii începători, băieți și fete.

Scanned with OKEN Scanner

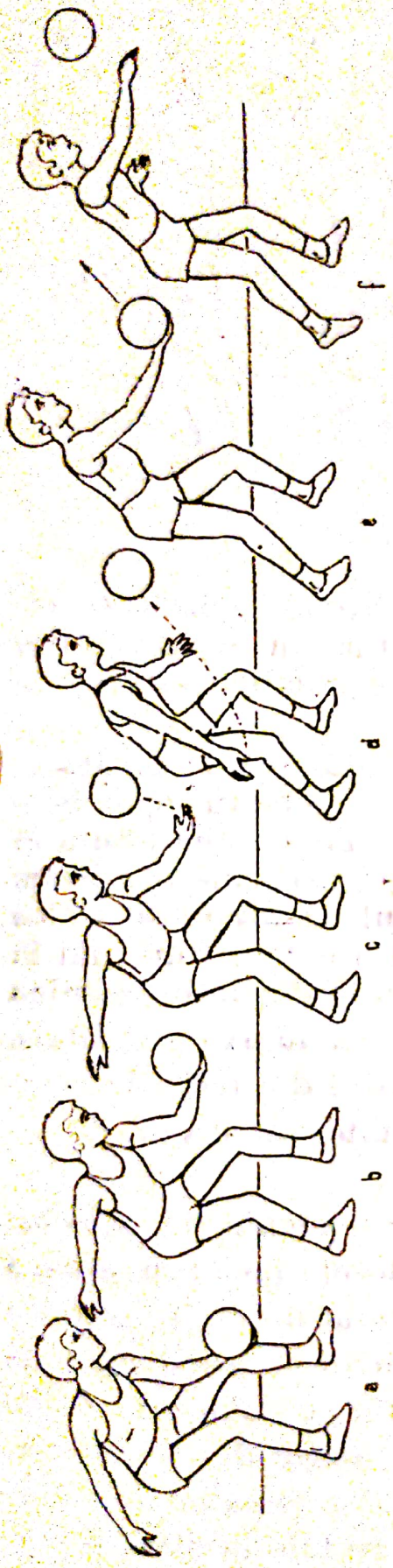


FIG. 35

Serviciul de jos din lateral este utilizat mai mult de începătoare, pentru că ele nu au forță suficientă în brațe. Se execută astfel: jucătoarea se așază cu latura opusă brațului de lovire spre plasă; poziția inițială a corpului este aceeași ca la serviciul din față, trunchiul mai drept; mingea se aruncă în sus, în timp ce brațul de lovire este dus lateral înapoi odată cu răsucirea trunchiului în aceeași parte; apoi mingea se lovește cu mîna făcută căuș sau cu palma deschisă odată cu răsucirea puternică a trunchiului în sensul loviriii. Lovirea mingii este mai puternică decît la primul serviciu, pentru că intervine și acțiunea trunchiului.

Serviciul înalt este o variantă a serviciului de jos din lateral și se execută din aceeași poziție. Jucătorul aruncă mingea cu mîna opusă brațului de lovire. Acesta se retrage înapoi pentru elan, genunchii se îndoaie, iar brațul se duce în sus și lovește mingea cu marginea radială a palmei, sub axa orizontală a acesteia, odată cu întinderea corpului. Lovită de jos în sus și excentric, mingea capătă o traiectorie înaltă și o rotație în jurul axei ei orizontale (fig. 36). Acest procedeu are o aplicativitate mai mare în jocul desfășurat în aer liber contra echi-

Scanned with OKEN Scanner

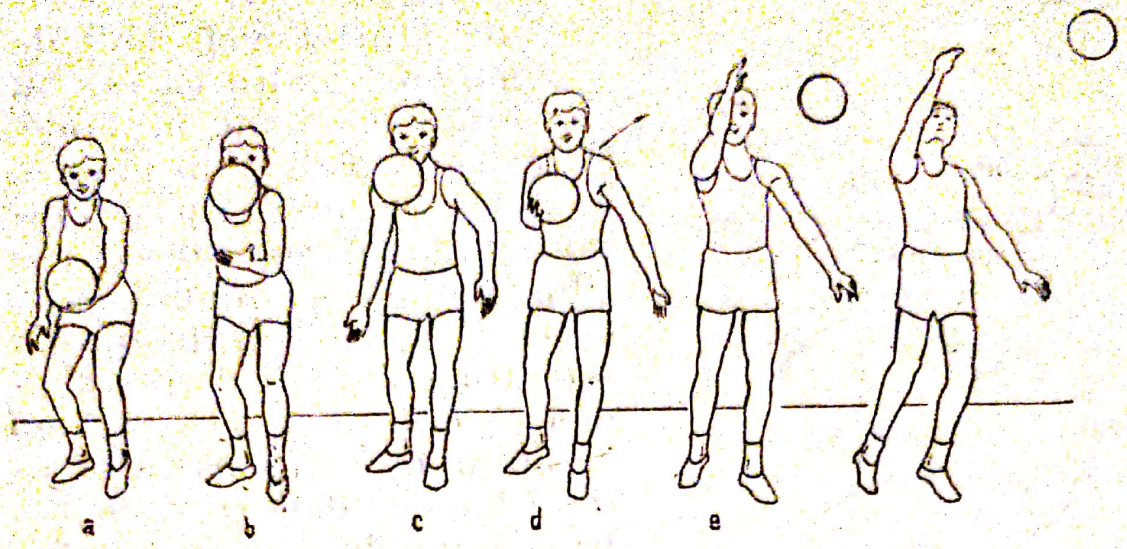


FIG. 36

pei care este cu fața spre soare. Preluarea lui este îngreuiată datorită efectului imprimat mingii și traiectoriei înalte, care obligă pe jucătorii de la primirea serviciului să privească mult în sus.

Serviciul de sus din față se execută astfel : jucătorul se află cu fața la plasă, avînd înainte piciorul opus brațului forte și mîna de aceeași parte, cu mingea ținută în dreptul umărului ; aruncă mingea pe verticală cca 50 cm deasupra capului, în timp ce brațul de lovire se ridică îndoit din cot, cu palma la nivelul urechii ; trunchiul în ușoară extensie ; lovește mingea cu brațul întins și mîna făcută cupă, pumn sau palma deschisă, în axa orizontală, mutînd greutatea corpului pe piciorul din față ; în poziția finală, corpul este aplecat înainte, iar brațul de lovire coboară (fig. 37).

Serviciul de sus din lateral se execută din aceeași poziție ca la serviciul de jos din lateral : jucătorul aruncă mingea pe verticală, în timp ce brațul de lovire se duce în poziție de elan în jos, cu trunchiul răsucit mult de aceeași parte ; lovește mingea puțin sub axa orizontală, cu brațul întins și mîna căuș, sau palma deschisă, printr-o mișcare circulară care continuă și după lovirea mingii, odată cu întoarcerea corpului cu fața la plasă și mutarea greutății pe piciorul dinspre plasă (fig. 38).

Scanned with OKEN Scanner

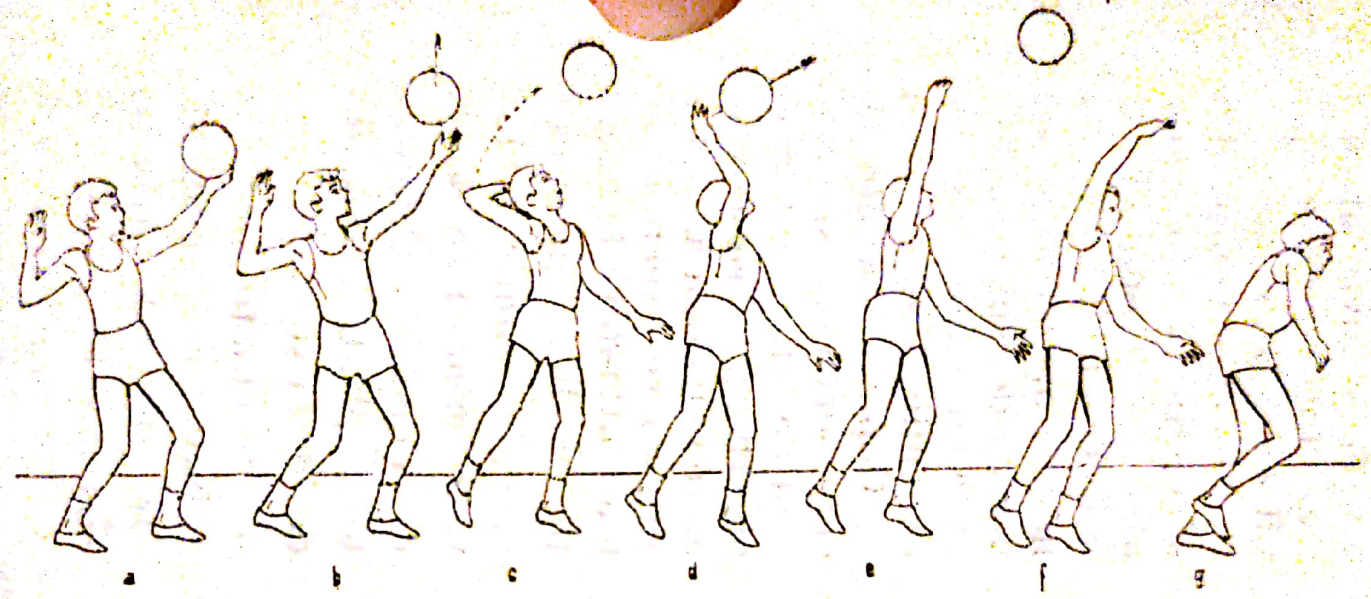


FIG. 37

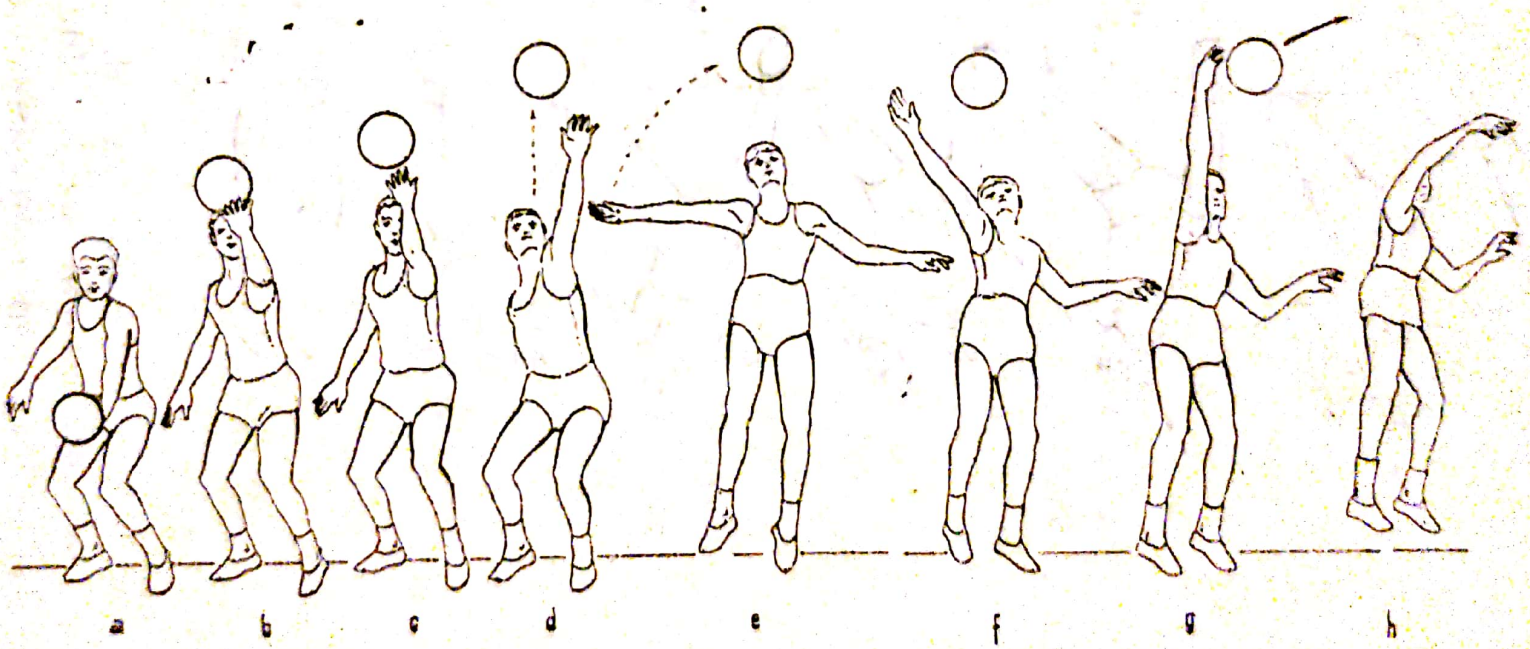


FIG. 38

Scanned with OKEN Scanner

PRELUAREA MINGII

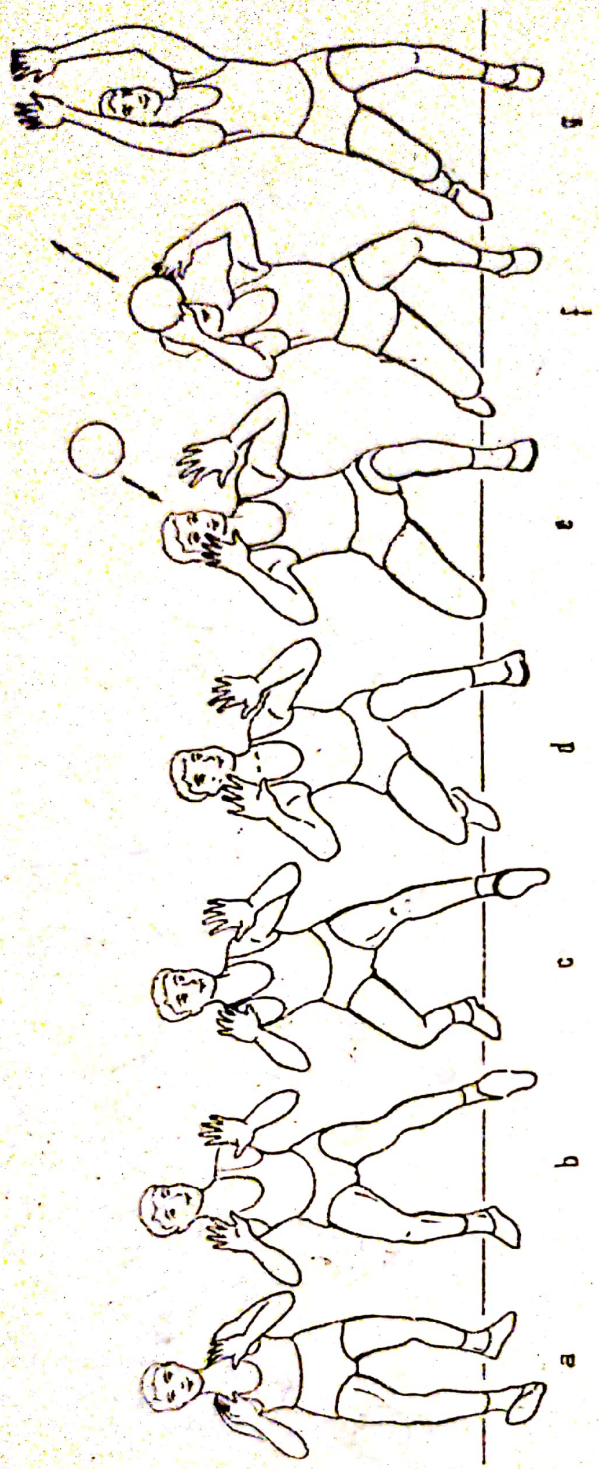


FIG. 39

Preluarea mingii este elementul tehnic folosit la mingile venite de la adversar cu o traiectorie întinsă și o viteză de zbor mare.

Mingile venite din serviciile de jos, mai ales la începători, și cele venite din atac cu intensitate slabă se pot prelua de sus (fig. 39), preluare care este ca execuție la fel ca pasa.

Copiii avansați, la care serviciul și lovitura de atac sînt mai puternice, folosesc preluarea cu două mîini de jos. Ea se execută în felul următor : în poziția medie, jucătorul apropie mîinile și lovește mingea cu porțiunea distală a antebrațelor printr-o mișcare de jos în sus, efectuată din articulația umerilor și întinderea genunchilor (fig. 40). Aceeași mișcare se execută și cînd mingea vine lateral, numai că un braț acționează mai puternic. În cazul preluării din atac, cînd mingea este îndreptată spre apărător, poziția corpului este joasă ; dacă mingea vine lateral în stînga sau în dreapta apărătorului el efectuează o fandare (fig. 41). Întrucît acest element este mai sigur și mai ușor de executat, copiii îl

Scanned with OKEN Scanner

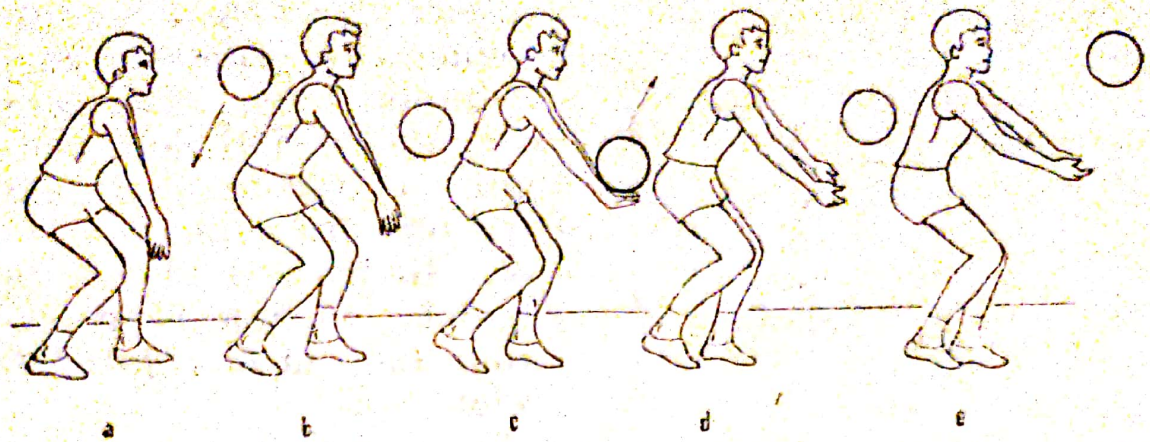


FIG. 40

utilizează prea des, chiar și la ridicarea mingii, ceea ce determină un joc simplist. În acest sens, recomandările profesorului trebuie să determine copiii la întrebuințarea cît mai judicioasă a acestui procedeu.

PASA (RIDICAREA MINGII)

Pasa, ca și serviciul sînt elemente indispensabile desfășurării jocului. Prin pasă se înțelege transmiterea mingii unui coechipier ; ea trebuie să fie precisă, cu un zbor lin, pentru a crea condiții favorabile de atac trăgătorului. Pasa are următoarele procedee : pasa înainte, peste cap, laterală (după direcția mingii față de corpul jucătorului) ; pasa scurtă și lungă (după distanța la care se pasează) ; pasa înaltă, medie, întinsă (după traiectoria mingii).

Copiii începători folosesc mai frecvent pasa înainte, scurtă și lungă, cu traiectorie înaltă. În stadiu mai avansat utilizează și pasa peste cap. În jocul copiilor, de regulă, nu se întîlnesc pasa laterală, pasa întinsă, în urcare, procedee pretențioase ca execuție.

Pasa înainte se execută din poziție medie, printr-o mișcare de întîmpinare a mingii, care constă într-o ușoară întindere în articulațiile gleznelor, genunchilor și

Scanned with OKEN Scanner

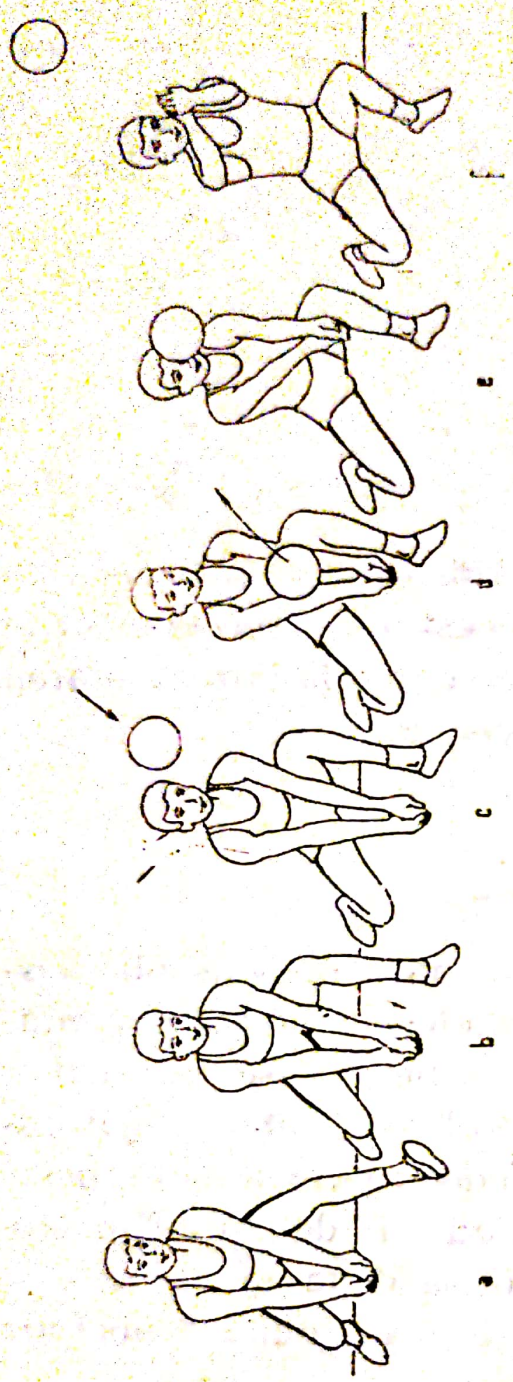


FIG. 41

coatelor. Lovirea mingii se produce cînd palmele ajung în dreptul feței, după care mișcarea de întindere continuă cu trecerea greutății corpului spre înainte și în sus. Mingea este lovită cu degetele, palmele fiind orientate față în față, formînd o cupă.

Suprafața de contact cu mingea este reprezentată de ultimele falange ale degetelor (mari, arătătoare și mijlocii) și nu de vîrfurile lor, așa cum greșit se crede. În momentul lovirii, și nu mai devreme sau mai tîrziu, degetele se încordează puțin, păstrîndu-și însă elasticitatea atît de necesară în amortizarea lovirii. La aceasta concură, de fapt, întreaga mișcare de întindere a corpului, care se execută continuu și curgător odată cu trecerea greutății corpului în direcția pasei. Capul, în ușoară extensie, urmărește cu privirea mingea în permanență. În poziția finală, corpul este întins înainte și în sus (fig. 42).

La pasa lungă, execuția este aceeași, cu deosebirea că lovirea se realizează cu o intensitate mai mare, asigurată de o împingere mai pronunțată din genunchi și brațe.

Pasa peste cap se execută tot din poziție medie. Mișcare este asemănătoare cu a pasei înainte, lovirea mingii efectuîndu-se mai sus, în dreptul frunții, capul aflîn-

Scanned with OKEN Scanner

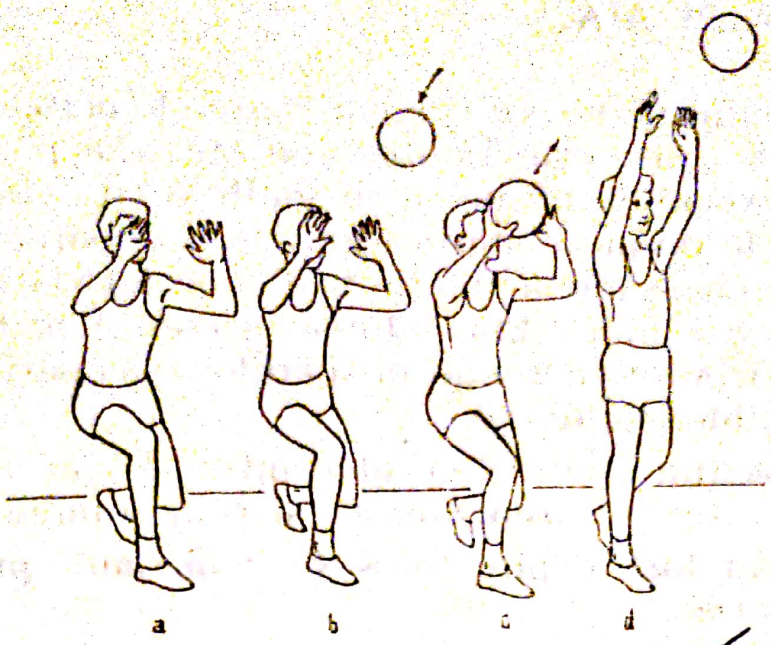


FIG. 42

du-se într-o pronunțată extensie. Pentru a trimite mingea pe spate, întinderea brațelor se face în sus și înapoi. După lovire, brațele continuă mișcarea spre înapoi, iar privirea urmărește mingea pentru a-i asigura precizie și zbor liniștit (fig. 43).

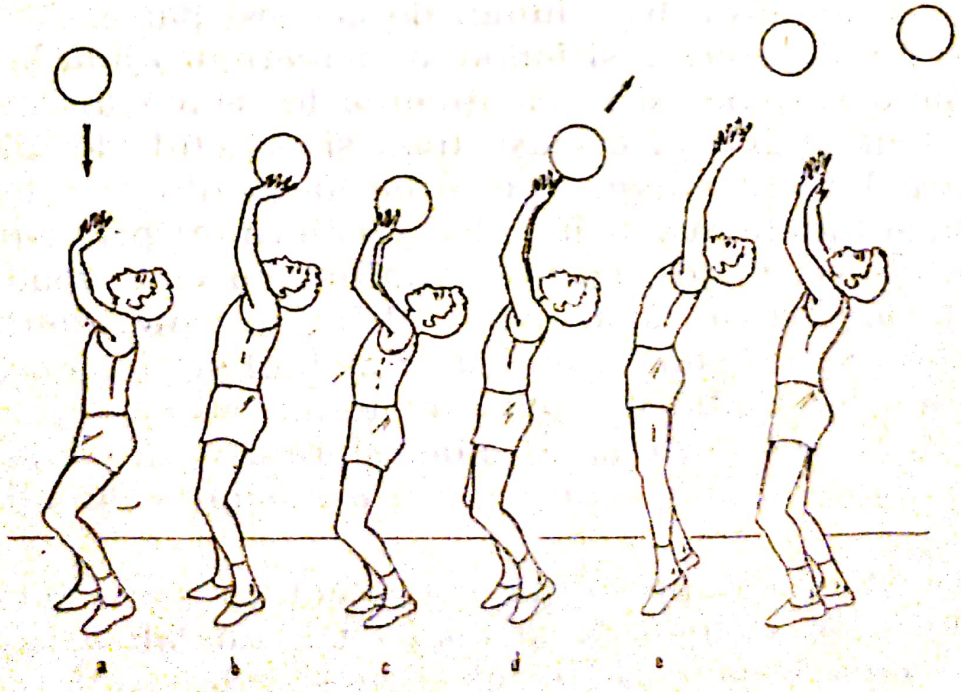


FIG. 43

Scanned with OKEN Scanner

LOVITURA DE ATAC

Elementul tehnic cu cea mai mare eficacitate și atractivitate în volei este lovitura de atac. Ea poate fi mai eficient executată de jucătorii înalți și cu detentă bună. Acestora le revine o mare răspundere, deoarece lovitura de atac încheie o combinație tactică și totodată întreaga străduință a echipei. Eficacitatea ei constă în tăria execuției, în trimiterea mingii în spațiile neacoperite, în surprinderea blocajului etc.

La execuția loviturii de atac întîlnim mai multe procedee, și anume : drept, întors și prin rotarea brațului.

În jocul lor, copiii folosesc mai mult procedeele drept și întors.

Lovitura de atac procedeu drept se utilizează pentru atacul pe diagonală și se efectuează de trăgătorii aflați pe zonele 4 și 2.

Acest procedeu se execută astfel : jucătorul se îndreaptă spre plasă și spre poziția viitoare a mingii printr-un elan oblic, (direcția de deplasare cu plasa formînd un unghi ascuțit) și execută o săritură cu bătaie pe ambele picioare. În aer, poziția brațelor este oblic înainte sus, brațul îndemînatic fiind îndoit din cot, mîna ajungînd în dreptul urechii. Această poziție a brațului determină și extensia trunchiului de aceeași parte. Arcuirea trunchiului, precum și îndoirea picioarelor ajută la echilibrarea corpului și la menținerea lui mai mult timp în aer, constituind în același timp și punctul de plecare pentru lovirea mingii. Din această poziție se lovește mingea (aflată sus și înaintea jucătorului) printr-o mișcare de sus în jos, cu brațul întins, cu cele două eminențe ale palmei și degetele strîns grupate. Pentru ca lovitura să fie mai puternică, trunchiul și picioarele vin înainte, iar brațul de lovire continuă mișcarea energic în jos. Mîna lovește mingea deasupra axei orizontale, pe o porțiune cît mai mare, pentru a-i asigura direcția dorită.

La aterizare, jucătorul ia contact cu solul mai întîi cu vîrfurile picioarelor și apoi cu toată talpa (fig. 44). Aterizarea trebuie să fie elastică și echilibrată, pentru a permite continuarea jocului. La aterizare, ca dealtfel

Scanned with OKEN Scanner

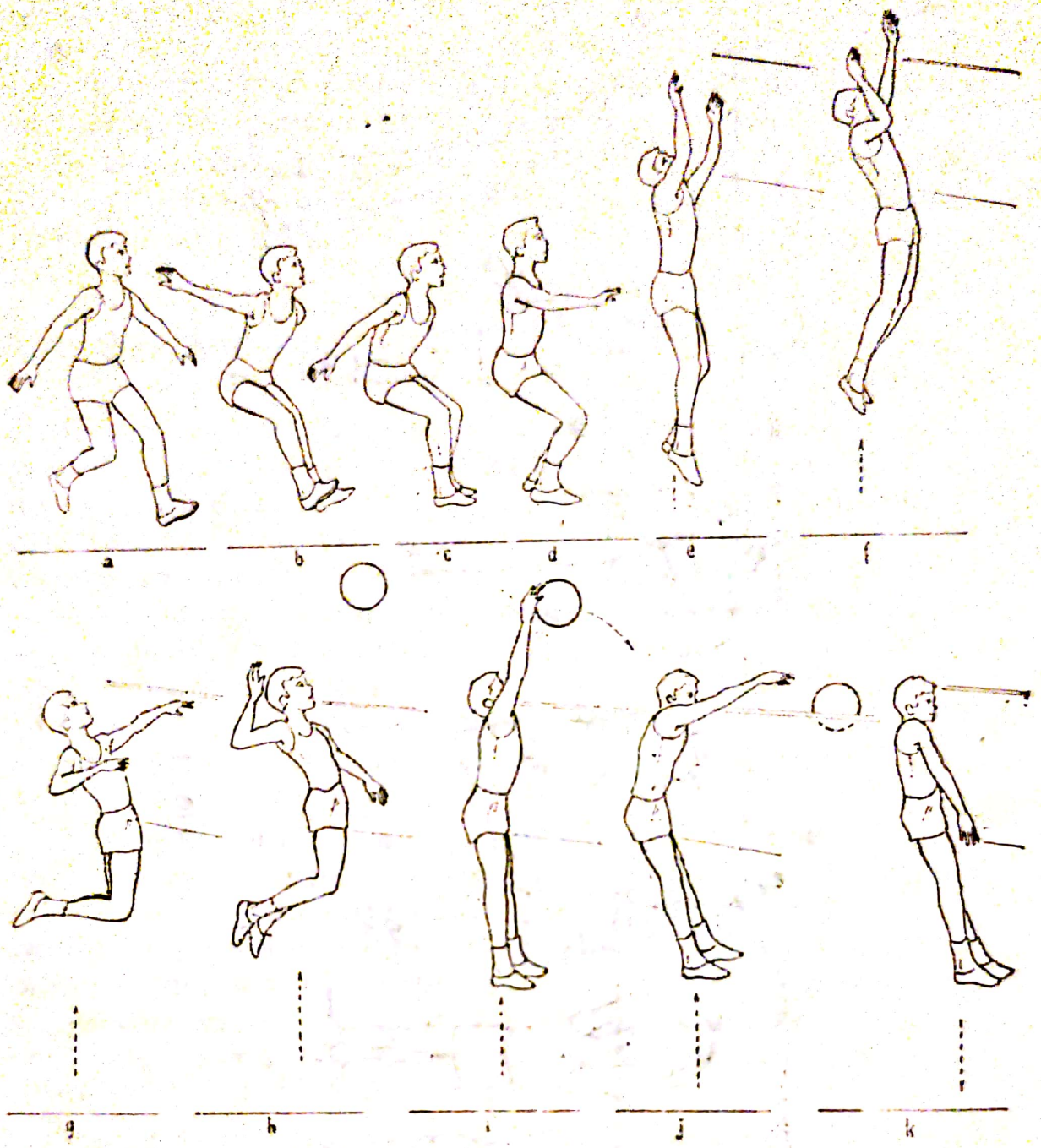


FIG. 44

în toată execuţia loviturii de atac, plasa nu trebuie atinsă. Referitor la locul aterizării menţionăm un alt aspect al regulamentului, şi anume acela că tălpile pot depăşi linia de centru.

Lovitura de atac procedeu întors se efectuează de pe centrul terenului în scopul evitării blocajului. Se aseamănă în execuţie cu procedeul drept, deosebirea constînd în faptul că după bătaie corpul se întoarce înspre partea

Scanned with OKEN Scanner

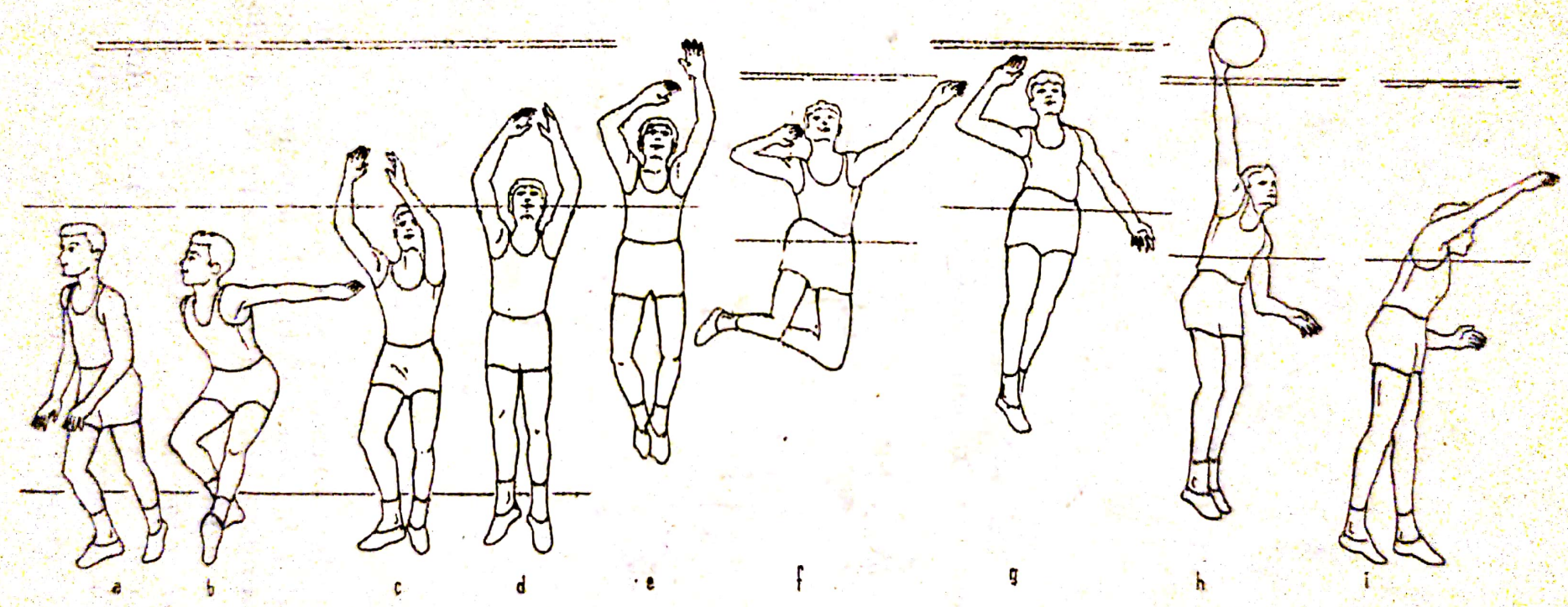


FIG. 45

Scanned with OKEN Scanner

neîndemînatică. Mingea deși lovită la fel, din cauza noii orientări a corpului ajunge pe zona 1 în loc de 5, cum ar fi trebuit, dacă ar fi urmat direcția inițială a elanului ca în procedeul drept (fig. 45).

În afară de lovitura de atac, acțiunea de finalizare mai poate fi efectuată prin plasarea mingilor cu ambele mîini sau cu o mînă.

PLASAREA MINGII

Copiii care nu cunosc inițial lovitura de atac folosesc pentru finalizare plasarea mingii, dar în forme simple de execuție datorită unei slabe pregătiri tehnice, dar mai ales tactice. Ceea ce este important este faptul că începătorii trebuie învățați să facă o distincție netă între pasă și plasarea mingii, în sensul că pasa se trimite coechipierului, iar mingea plasată, adversarului. De aceea, pasa trebuie să aibă traiectorie convenabilă, zbor liniștit și precizie, iar plasarea mingii, o traiectorie întinsă și o orientare spre spațiile neacoperite sau spre jucătorii slabi, pentru a înscrie puncte.

Execuția tehnică a plasării mingii cu două mîini este aceeași cu a pasei înainte (scurtă sau lungă), numai scopul tactic este altul, și anume surprinderea adversarului. Intrarea sub minge nu se face prea mult, pentru a permite jucătorului să observe în același timp și mingea și terenul advers, și pentru a efectua o execuție eficientă. Plasarea mingii trebuie să nu mai permită adversarului nici o intervenție reușită.

Plasarea mingii cu o mînă nu se recomandă, ea se face numai în situații extreme, cînd aceasta este trimisă prea în apropierea plasei.

Practic, în jocul copiilor începători aceste aspecte se întîlnesc rar, deoarece ei recurg la expedierea mingii oricum în terenul advers, urmărind mai curînd să scape de ea decît să-i imprime un conținut tactic. Copiii avansați care au fost obișnuiți cu aceasta în timpul pregătirii folosesc cu plăcere și pricepere plasarea mingii.

Scanned with OKEN Scanner

BLOCAJUL

Blocajul este elementul tehnic căruia, în urmă cu cîțiva ani, i s-au adus o serie de modificări regulamentare, care au avut repercusiuni asupra execuției tehnice și a tacticii utilizării lui, precum și a tacticii jocului în ansamblu. Blocajul este cel mai eficient mijloc de apărare și se efectuează numai de jucătorii din linia I, individual sau în grup (doi sau trei), atît pe centrul terenului, cît și pe extreme.

Copiii execută blocajul individual la început de pe centrul terenului, apoi de pe toate zonele. Scopul tactic al acestui element este de a anihila atacul advers. Blocajul individual se utilizează mai bine la mingile atacate în apropierea plasei și se numește blocaj la minge.

Poziția favorabilă din care se execută este cea înaltă, jucătorul fiind la 1 m de plasă și urmărind mingea și atacantul pentru a intui locul unde acesta va efectua atacul și modul în care va acționa trăgătorul. Cînd jucătorul de la blocaj socotește că este momentul oportun se deplasează, dacă este cazul, sau sare odată cu ducerea brațelor în sus pe lîngă corp cît mai mult peste banda superioară a plasei. După ce trăgătorul a lovit mingea, jucătorul de la blocaj flexează palmele, iar acestea acționează pe minge ca un „capac". Astfel mingea

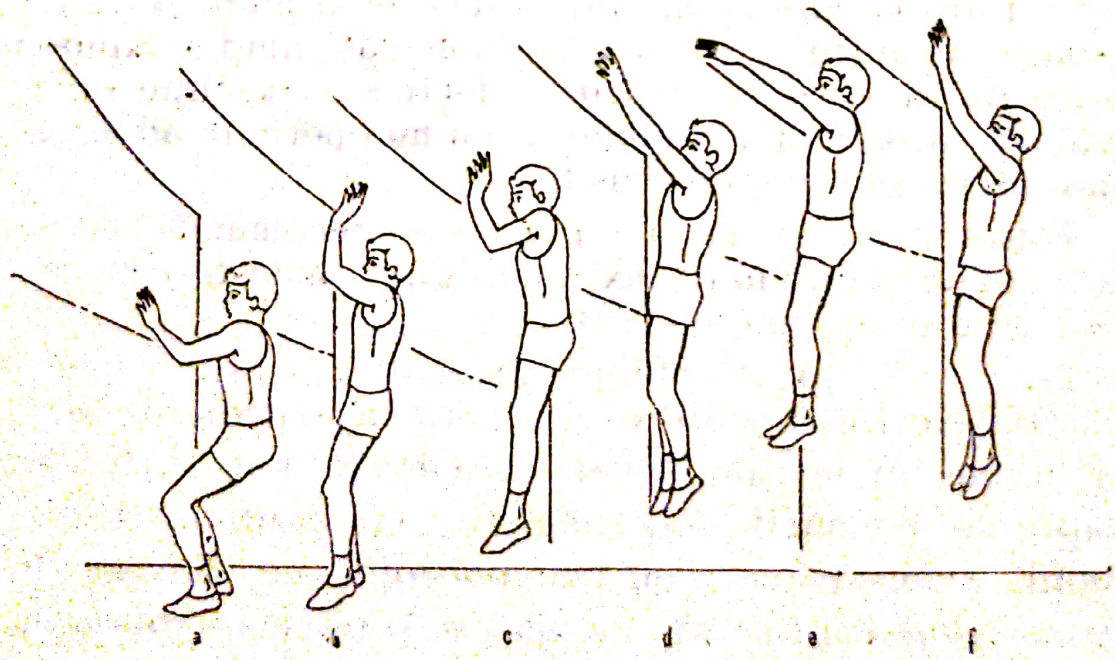


FIG. 16

Scanned with OKEN Scanner

este respinsă repede și pe o traiectorie întinsă în terenul advers. La aterizare, jucătorul va retrage brațele în așa fel încît să nu atingă plasa. Contactul cu solul trebuie să fie elastic și echilibrat pentru a-i permite să intervină oricînd la acțiunile următoare (fig. 46).

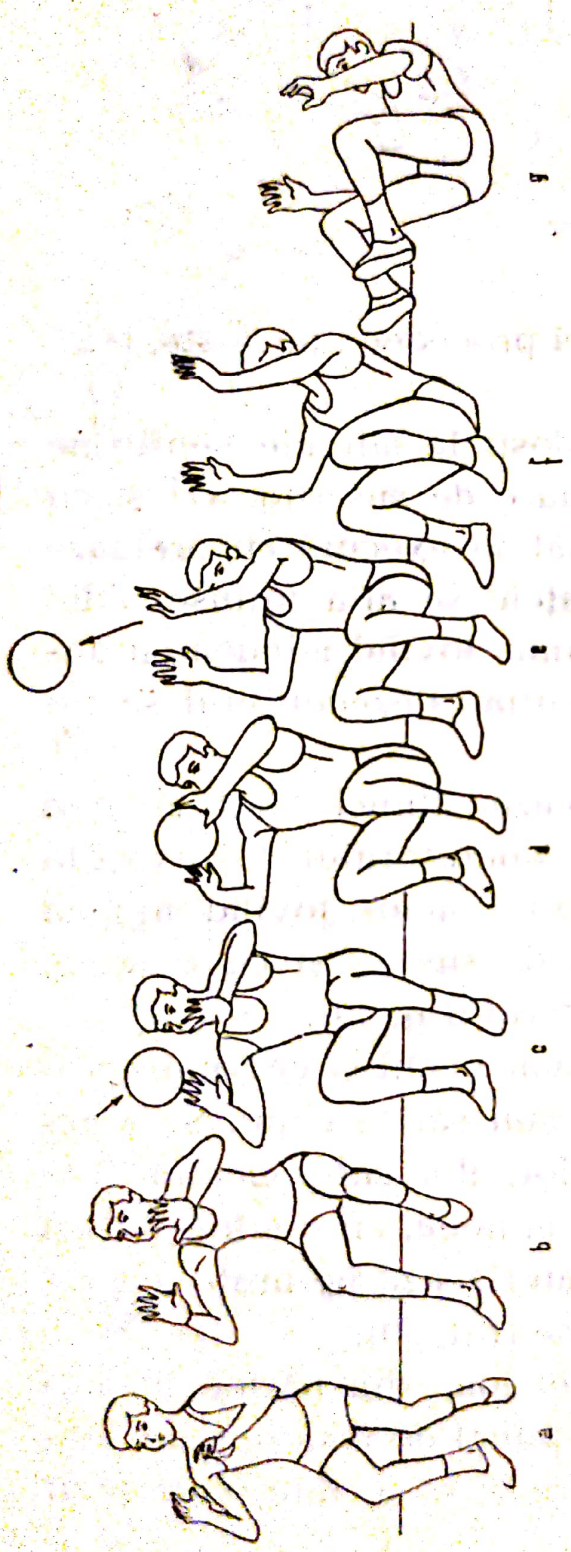


FIG. 47

Dacă mingile sînt atacate ceva mai departe, atunci se efectuează un blocaj la zonă. În acest caz, jucătorul care execută blocajul va sări puțin mai tîrziu, ducînd brațele în sus, cu palmele în prelungirea antebrațelor. La mingile atacate departe de plasă nu se efectuează blocaj, deoarece ocupă o porțiune mică de plasă și poate fi ocolit cu destulă ușurință.

Nu prezentăm blocajul în grup datorită faptului că el nu se predă la copii.

PLONJONUL

Plonjonul este un element de apărare care se execută din linia a II-a, eficient și spectaculos. Se utilizează frecvent în cazul în care nu se mai poate interveni cu alt procedeu la mingile venite din atac. Plon-

Scanned with OKEN Scanner

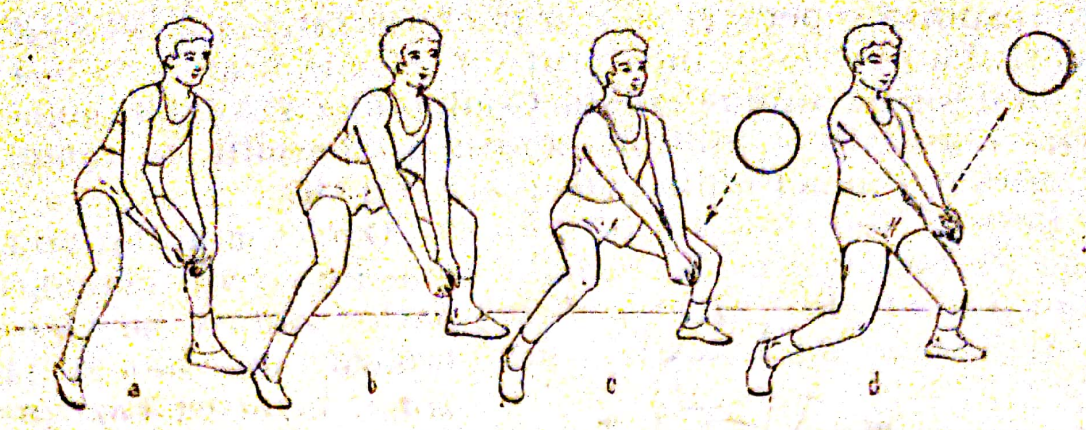


FIG. 48

jonul se poate executa prin trei procedee : pe spate, lateral și înainte.

Plonjonul pe spate este folosit la mingile venite pe direcția apărătorului, cu preluare de sus (fig. 47) și cu preluare de jos. În jocul actual se execută cu preluare de jos. Din poziția joasă, brațele se află întinse oblic jos și acționează în sus și înainte, lovind mingea cu antebrațele (fig. 48), după care corpul dezechilibrat se rulează pe spate.

Plonjonul lateral se efectuează atunci cînd mingea vine în stînga sau în dreapta apărătorului. Se execută din poziția joasă cu fandare pe un picior, lovind mingea cu două mîini — de jos, sau de sus — și cu o mînă, după care corpul se rulează lateral (fig. 49).

Plonjonul înainte este cel mai vechi și cel mai acrobatic dintre procedee, întîlnit mai rar la copii. Se efectuează din sprijin pe un picior, din care jucătorul se desprinde de sol pentru a lovi mingea, cu o mînă sau cu ambele, în faza de plutire. El aterizează pe brațe, cu rulare pe piept, abdomen și coapse (fig. 50).

Practicarea minivoleiului reclamă din partea jucătorilor o pregătire temeinică din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și psihologic, pentru a face față cerințelor acestui joc.

Scanned with OKEN Scanner

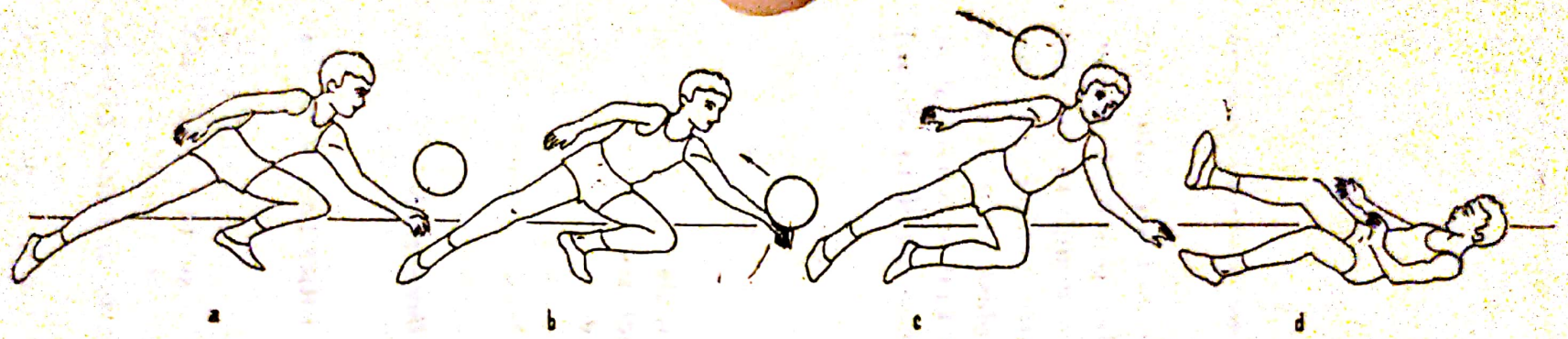


FIG. 49

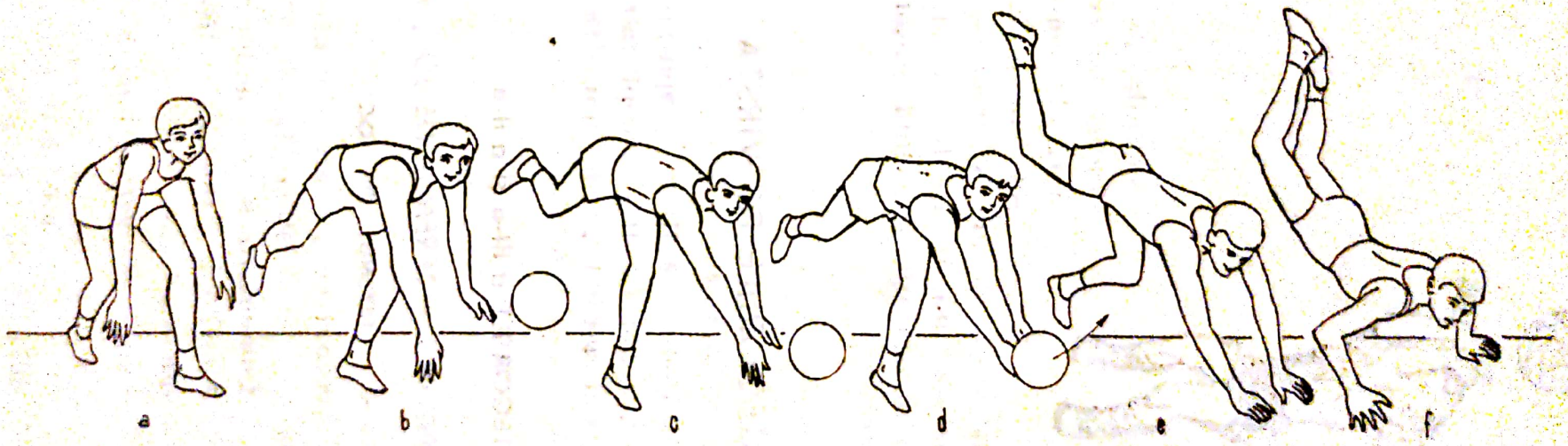


FIG. 50

Scanned with OKEN Scanner

Condițiile de desfășurare a minivoleiului sînt identice cu cele ale voleiului practicat de seniori. Ele constau din punerea mingii în joc prin serviciu, preluarea ei de către echipa adversă, construirea atacului și trecerea mingii peste plasă prin cea de-a treia lovitură, în așa fel ca echipa care a efectuat serviciul și se află în apărare să comită greșeli sau să continue jocul în situații dificile.

CATEGORIILE DE VÎRSTĂ

Categoria a III-a — copii pînă la 10 ani inclusiv.
Categoria a II-a — copii între 11—12 ani inclusiv.
Categoria I — copii între 13—14 ani inclusiv.

CATEGORIILE a III-a și a II-a

CAPITOLUL I. *TERENUL DE JOC, AMENAJĂRI ȘI INVENTAR*

REGULA I. TERENUL DE JOC

Terenul de joc are dimensiunile cuprinse între 12—14 m lungime și 7—8 m lățime (fig. 51, 52).

Comentarii. Recomandăm ca dimensiunile minime 12×7 să fie folosite la categoria a III-a, iar cele maxime 14×8, la categoria a II-a.

Liniile de marcaj late de 5 cm se includ în dimensiunile terenului.

Linia de centru este cuprinsă în ambele terenuri de joc, iar linia de atac, în zona de atac. Această zonă este delimitată

Scanned with OKEN Scanner

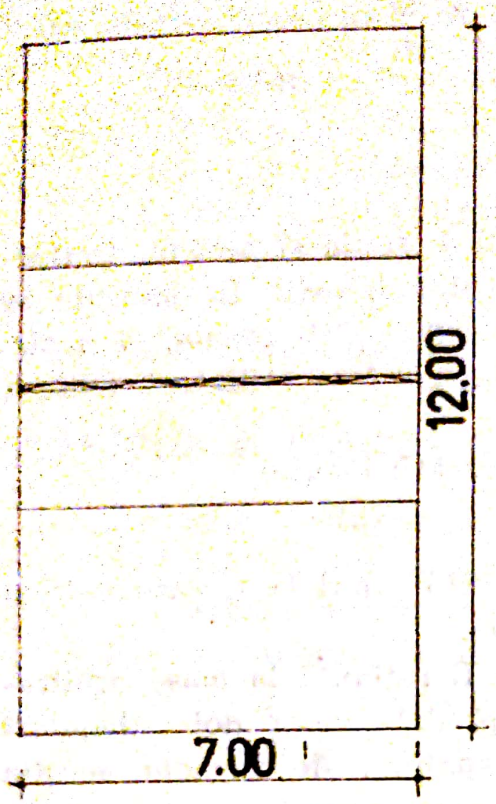


FIG. 51

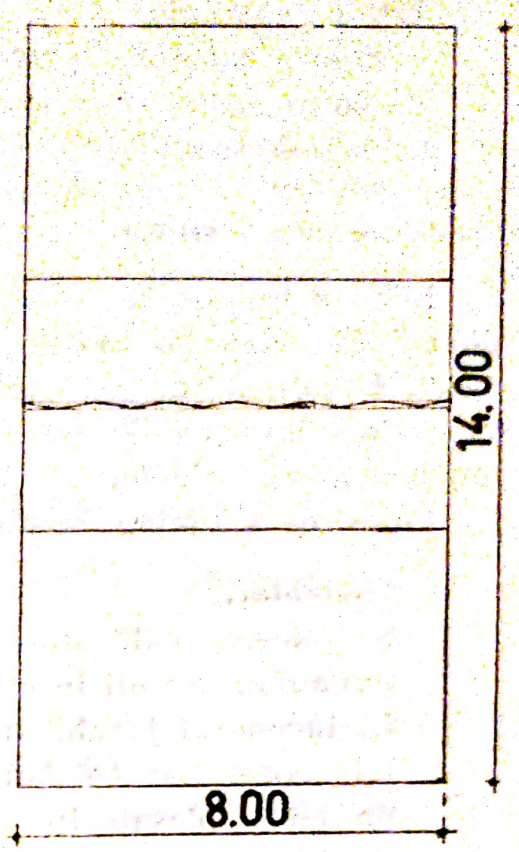


FIG. 52

de o linie trasată la 2 m de linia de centru pentru categoria a III-a și la 2,50 m pentru categoria a II-a. Suprafața de serviciu este delimitată de două linii de 15×5 cm, care sînt trasate la 20 cm în spatele liniei de fund, în prelungirea liniei laterale din dreapta, iar cealaltă la 2 m de prima pentru categoria a III-a și la 2,50 m pentru categoria a II-a proporțional cu dimensiunile terenului de joc.

Se observă că terenul nu este un pătrat, ci un dreptunghi cu latura lungă la plasă. Această formă permite desfășurarea unui joc mai variat în linia I.

REGULA a II-a. FILEUL

Art. 1. Fileul are dimensiunile prevăzute în regulamentul jocului de volei : 1 m lățime și 9,50 m lungime. Ochiurile fileului sînt pătrate cu latura de 10 cm. La partea superioară a fileului se coase o bandă dublă de pînză albă, lată de 5 cm.

Art. 2. Două benzi mobile din pînză albă, late de 5 cm, sînt fixate la extremitățile laterale ale fileului, perpendicular pe intersecția liniilor laterale cu linia de centru.

Scanned with OKEN Scanner

Art. 3. Înălțimea :
— pentru categoria a III-a este de 1,80 m ;
— pentru categoria a II-a este de 2,00 m.
Nu se folosesc tijele flexibile.

REGULA a III-a. **MINGEA**

Mingea trebuie să fie sferică, elastică, suplă și netedă, confecționată din material plastic de tipul celor folosite în jocurile la vîrsta școlară mică, cu o greutate între 200—250 grame, și o circumferință între 65—75 cm. Pentru categoria I se utilizează mingea regulamentară de volei.

Folosirea a 3 mingi în timpul desfășurării jocului.

Comentarii :

Se folosesc culegători de mingi, cîte unul la fiecare colț al terenului, așezați în afara acestuia.

La începutul jocului o minge va fi reținută la masa arbitrului scorer, iar celelalte vor fi predate celor doi culegători de mingi plasați în apropierea spațiului de serviciu, aceștia fiind singurii autorizați de a înmîna mingea jucătorului de la serviciu.

În momentul cînd mingea cu care se joacă va fi declarată afară din joc, culegătorul de mingi va preda mingea sa jucătorului care urmează să servească.

Mingea care se află în joc în cazul întreruperilor de joc va fi predată arbitrului scorer.

Mingile sînt transmise între culegători numai prin rostogolire.

Alte comentarii

Folosirea a trei mingi dă frumusețe și spectaculozitate jocului, elimină întreruperile inutile, crește solicitarea la efort și ridică starea emoțională a jucătorilor.

CAPITOLUL II. *PARTICIPANȚII LA COMPETIȚII*

Compunerea echipelor și înlocuirea jucătorilor

a) Echipele sînt formate din 6 jucători, așezați pe teren în două linii, plus trei jucători de rezervă.

b) Jucătorii de rezervă vor înlocui trei jucători după primul set, iar după al doilea vor reintra jucătorii înlocuiți în locul

Scanned with OKEN Scanner

celor neschimbați. În acest mod, toți jucătorii vor participa în timpul unui meci la două seturi.

Comentarii. O asemenea prevedere obligă antrenorii să pregătească în mod egal întregul lot de copii și nu numai pe cei care sînt în formația de bază.

La rîndul lor, rezervele sînt stimulate printr-o pregătire conștiincioasă, pentru că au siguranța participării în joc.

În caz de rănire gravă poate fi utilizat și un alt copil, care n-ar fi avut drept la joc în setul respectiv.

CAPITOLUL III. *COMPONENȚA CORPULUI DE ARBITRI*

Jocul este condus de un corp de arbitri care cuprinde:

— 1 arbitru principal;

— 1 arbitru scorer cronometror.

Arbitrul scorer, în afara atribuțiilor prevăzute în regulamentul de volei va înregistra timpul de joc după ceas.

Timpul înregistrat de ceasul arbitrului scorer este cel oficial.

CAPITOLUL IV. *REGULILE JOCULUI*

a) **Durata jocului.** Se vor juca 3 seturi, durata unui set fiind de 15 min. În caz de egalitate la puncte după epuizarea celor 15 min, jocul va continua pînă cînd una din echipe va realiza două puncte în plus.

b) **Alegerea terenului.** Căpitanii trag la sorți pentru teren sau serviciu. Cîștigătorul alege fie terenul, fie dreptul de a servi primul.

c) **Schimbarea terenului.** Schimbarea terenului se face după fiecare set.

d) **Schimbarea terenului la mijlocul ultimului set.** După epuizarea a 8 min de joc din ultimul set (setul 3) echipele schimbă automat terenul, iar serviciul continuă să fie efectuat de jucătorul care servea în momentul schimbării.

În cazul în care schimbarea terenului nu s-a efectuat la timpul potrivit, ea va trebui să se facă de îndată ce arbitrii sau unul dintre căpitani a sesizat neregula. Scorul va rămîne cel înregistrat în momentul schimbării.

e) **Întreruperile de joc.** Fiecare echipă poate beneficia de două întreruperi de joc pentru odihnă în fiecare set, cu durata de maximum 30 s. Între seturi se poate acorda o întrerupere de 2 min, iar înaintea ultimului set de 3 min.

Scanned with OKEN Scanner

f) **Schimbarea serviciului.** Fiecare jucător care servește continuă să execute serviciul pînă cînd echipa sa comite o greșeală sancționată de arbitru.

g) **Schimbarea formației la începutul setului.** Jucătorii pot schimba complet așezarea pe teren față de setul precedent cu condiția ca scorerul să fie avertizat înaintea începerii setului.

h) **Jocul la fileu.** Mingea poate fi trecută peste fileu numai în limitele marcate de benzile laterale.

i) **Depășirea liniei de centru.** Depășirea liniei de centru cu întreaga talpă a unui picior fără a atinge și stînjeni un adversar nu constituie o greșeală.

j) **Jucătorii din linia a II-a.** Jucătorii din linia a II-a nu au voie să participe la blocaj și nu pot executa lovitura de atac decît cu bătaie în zona de apărare și fără a depăși linia de atac.

k) **Socotirea punctelor și a rezultatelor jocului.** Un set este cîștigat de o echipă cînd are un avantaj de minimum două puncte la epuizarea celor 15 min de joc. În caz de egalitate jocul continuă pînă cînd una din echipe reușește să obțină două puncte avantaj.

Un joc poate fi cîștigat la seturi cu 3—0 și 2—1.

Comentarii. Prin paragraful „d" echipele desfășoară jocul în aceleași condiții. Ne referim la faptul că meciurile se efectuează în aer liber și pot fi influențate negativ de condițiile atmosferice (soare, vînt).

Întreruperea de joc între primele seturi este facultativă și se acordă la cererea unuia dintre conducătorii de joc. Pauza dintre setul 2 și 3 este obligatorie, dar ea poate fi scurtată dacă ambele echipe sînt de acord.

Este permisă depășirea liniei de centru atît de jucătorul care atacă, cît și de cel care blochează, aceasta pentru a încuraja lupta la fileu.

Neprezentare. O echipă care nu se prezintă la joc pierde jocul prin neprezentare cu scorul de 0—3 pentru joc și 0—5 pentru fiecare set.

Categoria I.

La această categorie se va aplica regulamentul oficial de volei, la care se vor introduce următoarele modificări:

Înălțimea fileului: 2,24 m pentru băieți și 2,10 m pentru fete. Nu se vor folosi benzile laterale.

Depășirea liniei de centru cu toată talpa unui picior nu va fi considerată o greșeală.

Scanned with OKEN Scanner

FEDERATIA ROMANA DE VOLEI

Foaie de arbitraj pentru minivolei

Competitia ..... Masculin Feminin
Data ..... Teren .....
Arbitru principal ..... scorer .....

Nr. crt.	Numele jucatorului	anul nast.	Nr. juc.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Conducator

Nr. crt.	Numele jucatorului	anul nast.	Nr. juc.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Conducator

FORMATIA

Setul I		Setul II		Setul III	
A	B	A	B	A	B
T_1	T_1	T_1	T_1	T_1	T_1
T_2	T_2	T_2	T_2	T_2	T_2

seturi	situatia scorului		situatia seturilor		ora începerii	ora terminarii
	A	B	A	B		
I						
II						
III						
Total						

SEMNATURI

Arbitru principal
Arbitru scorer
Capitan A
Capitan B

Evolutia scorului

Setul I		Setul II		Setul III	
A	B	A	B	A	B
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30

Scanned with OKEN Scanner

Rezultatul jocului. Un joc va fi cîștigat de echipa care va totaliza două seturi din trei.

Comentarii. Pentru desfășurarea jocurilor se aplică regulamentul oficial de volei cu modificările făcute de noi pentru fiecare categorie de vîrstă.

Recomandăm arbitrilor ca maniera de arbitraj să fie mai largă la toate categoriile jucătorilor de minivolei în special la lovirea mingii, pentru a favoriza cursivitatea jocului.

Foaia de arbitraj este completată de arbitrul scorer.

În rubrica „Echipa A", de exemplu, se înseamnă numele jucătorului, anul nașterii și numărul de pe tricou.

Verificarea vîrstei jucătorului se face după actul de naștere.

În rubrica „Formația" se trece pentru fiecare echipă și set numărul de pe tricoul jucătorilor care sînt în teren, începînd cu jucătorul la serviciu.

Exemplu: la setul 1 echipa A are următoarea formație: 7, 1, 4, 2, 3, 8.

În spațiul unde este scris T_1 și T_2 se scrie scorul la care s-a cerut timpul de odihnă.

Evoluția scorului se înregistrează ușor. La fiecare punct efectuat scorerul taie printr-o linie cifra indicată din coloana „Evoluția scorului" a echipei respective.

Rubrica „Situația" se completează de scorer la sfîrșitul fiecărui set. El înregistrează punctele obținute de fiecare echipă în coloana scorului, iar în coloana seturilor va scrie 1 în dreptul echipei care a cîștigat și 0 în dreptul celei care a pierdut. De asemenea se înregistrează ora începerii și terminării fiecărui set. Totalul se trece în partea inferioară a rubricii.

Rezultatul de pe teren este confirmat prin iscăliturile persoanelor indicate.

Scanned with OKEN Scanner

BAZA MATERIALĂ[1]

Terenul de joc poate fi amplasat în curtea şcolii, pe un loc viran în vecinătatea ei sau în orice altă parte cu condiţia ca în apropiere să nu se afle surse de poluare a atmosferei. În jurul terenului este bine să fie arbori, verdeaţă, grădini care purifică aerul şi creează un climat agreabil.

În cazul în care spaţiul permite, se recomandă ca orientarea terenului să fie pe direcţia N—S, orientare ce asigură aceleaşi condiţii de luminozitate ambelor echipe, deoarece razele solare venind din lateral incomodează mai puţin jucătorii.

De asemenea, trebuie să se ţină seama şi de calitatea solului. Cele mai apreciate sînt solurile permeabile, care necesită lucrări de amenajare puţine şi uşoare. Ele constau în curăţirea terenului, nivelarea şi tăvălugirea acestuia, precum şi aşezarea stratului de zgură. În ordine, sînt preferate solurile semipermeabile, care necesită un strat subţire de absorbţie, de 10—12 cm, din pietriş şi nisip pentru scurgerea apei de ploaie. Amenajarea terenului pe soluri argiloase, impermeabile este costisitoare din cauza lucrărilor de drenare complicate ce trebuie efectuate (stratul de absorbţie va fi gros de 15—20 cm şi format din pietriş şi cărămizi).

Terenul de joc poate fi amenajat pe sol natural, cu zgură bitum sau în sală cu pardoseală de lemn. El trebuie să fie neted, orizontal şi eliberat de orice obstacol pînă la o înălţime de minimum 7 m măsuraţi de la su-

[1] Prezentul material a fost întocmit de către prof. Gh. Dima

Scanned with OKEN Scanner

prafața solului. Terenul de joc va trebui să aibă în jurul său o zonă liberă cu dimensiuni care variază între 3 m în aer liber și 2 m în sală.

Marcarea terenului, efectuată după dimensiunile prevăzute în regulament, se face cu ipsos, var, vopsea sau alte substanțe de o culoare diferită de aceea a solului. Nu este recomandabilă marcarea terenului cu materiale dure: cărămidă, lemn, pietre, deoarece cu timpul terenul se face sfărîmicios și liniile ies în relief, devenind periculoase pentru jucători. La marcarea terenului trebuie să se știe că liniile au o lățime de 5 cm, lățime care face parte din dimensiunile terenului. Astfel, dacă o minge atinge liniile laterale sau de fund este considerată în teren și nu în afara lui tocmai pentru că fac parte integrantă din teren.

Referindu-ne la plasă, aceasta rămîne la forma, dimensiunea și caracteristicile clasice.

Cunoscînd dificultatea întinderii plasei ne vom opri mai mult asupra stîlpilor de susținere. Dificultatea respectivă constă în sarcina stîlpilor de a prelua toată forța necesară întinderii plasei fixate la partea lor superioară.

Aceasta comportă, din punct de vedere al construcției, respectarea unor elemente de calcul atît în dimensionarea stîlpului, 2,50 m, care trebuie să fie rigid pe toată lungimea sa, cît și în modul de fixare a capătului inferior.

Menționăm că, ținînd seama de aceste condiții, tehnica modernă oferă o confecționare care să permită nu numai susținerea plasei, ci și reglarea ei pe înălțime, ceea ce constituie un însemnat progres în rezolvarea operațiunii de ridicare sau coborîre a plasei.

În urma celor arătate pînă aici, pentru amenajarea unui teren de volei, vom expune în continuare, cîteva soluții în construirea stîlpilor, pentru fixarea plasei.

I. Clasicul stîlp de volei prezentat în figura 53 este confecționat din lemn, cu secțiunea pătrată sau rotundă.

În partea de sus a stîlpului la înălțimea regulamentară a plasei este montat un cîrlig (2) care poate fi înșurubat în lemn, asemenea celor de telegraf (fig. 54) (3), sau printr-un cîrlig cu piuliță (4), ce străpunge transversal grosimea stîlpului.

Scanned with OKEN Scanner

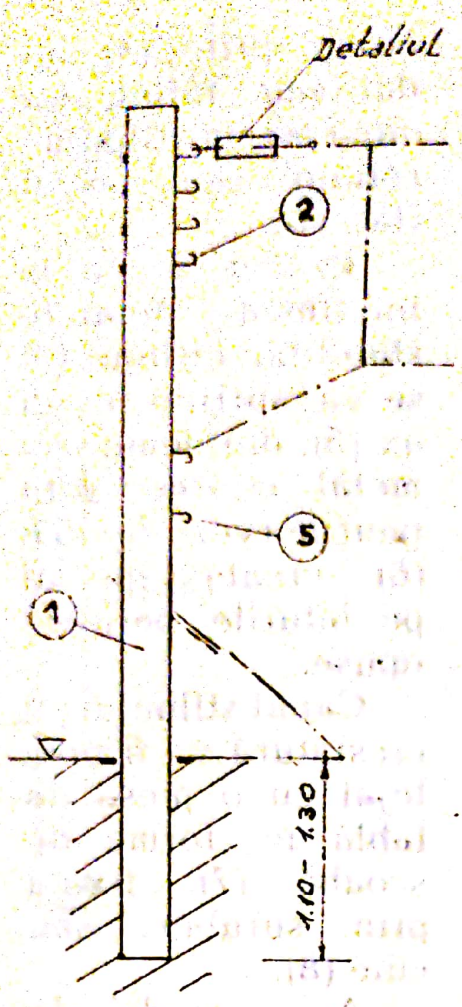


FIG. 53

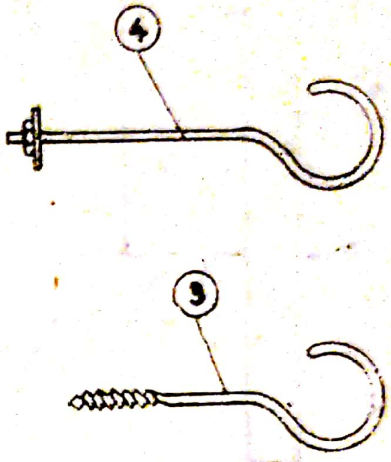


FIG. 54

Menționăm că un asemenea cîrlig trebuie fixat în dreptul fiecărei înălțimi de plasă, cerute de toate categoriile de jucători.

La o mică distanță, mai jos, pe stîlp sînt fixate cîteva cîrlige (vezi fig. 53) (5), de o construcție mai simplă, care ajută la legarea sforii de întindere a plasei în partea sa de jos.

Acest model de stîlp este bine îngropat în pămînt la 1,10—1,30 m ; el reprezintă tipul de stîlp în instalație fixă.

II. În sistemul de reglare pe înălțime a plasei, la acest stîlp (fig. 55) poate fi adusă o îmbunătățire :

— la capătul de sus al stîlpului (1), longitudinal, se creează un spațiu liber (o crestătură — 2) pe o distanță de 65 cm, în care alunecă un singur cîrlig (3), pentru întinderea plasei. Cîrligul este prevăzut la capătul opus

Scanned with OKEN Scanner

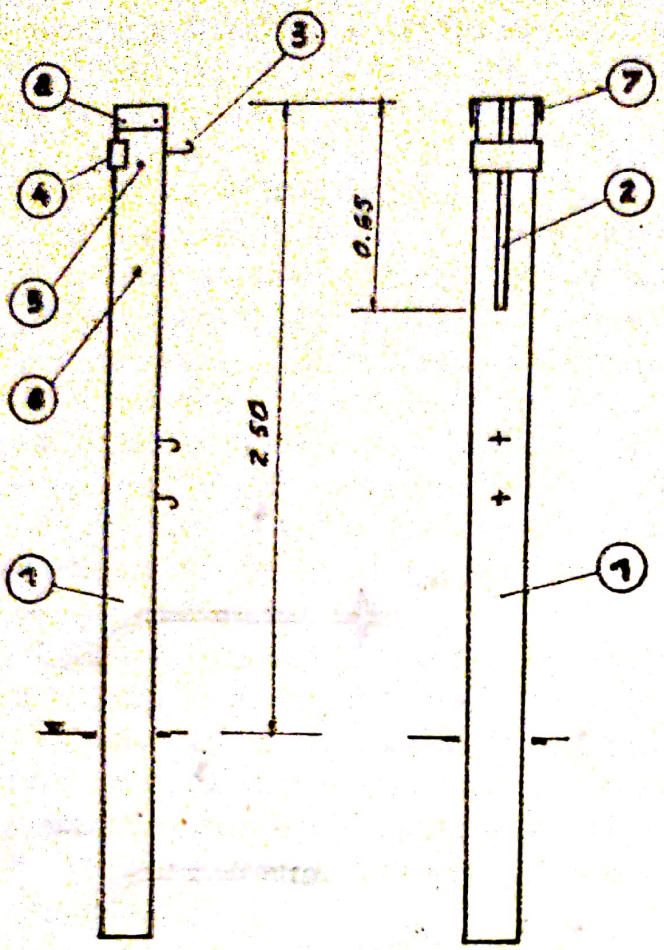


FIG. 55

cu un opritor (4), sudat sau nituit, iar după forma stîlpului, rotund sau pătrat (fig. 56).

Pentru a sta la înălțimea dinainte stabilită, cîrligul (3) se va sprijini pe un ax (5), din lemn sau metal, ce trece prin găurile (vezi fig. 55) (6) create special pe laturile paralele opuse.

Capul stîlpului cu crestătură va fi protejat cu o piesă de tablă în formă de scoabă (7), fixată prin șuruburi sau cuie (8).

Acest model de stîlp oferă posibilitatea ridicării sau coborîrii plasei la înălțimea dorită, prin manevrarea aceluiași cîrlig.

III. Stîlpul 1 (fig. 57) de construcție metalică, din țeavă cu diametrul de 60—80 mm, oferă și alte posibilități de prindere a plasei de volei.

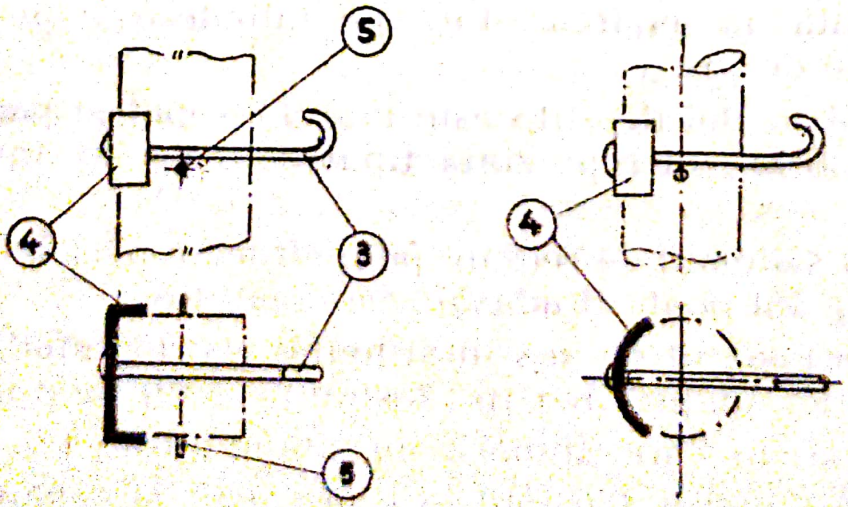


FIG. 56

Scanned with OKEN Scanner

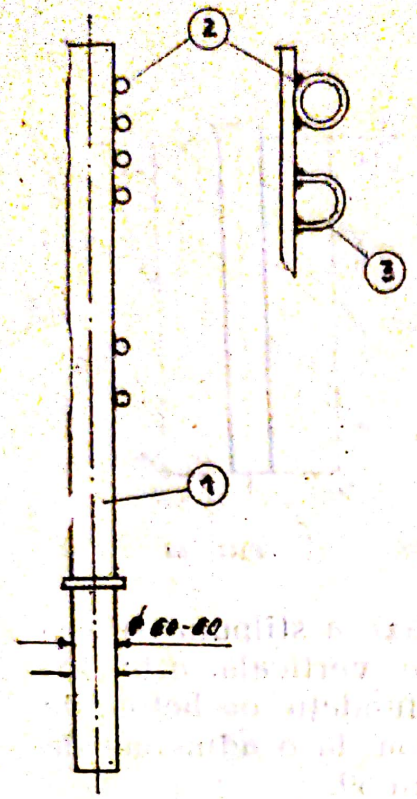


FIG. 57

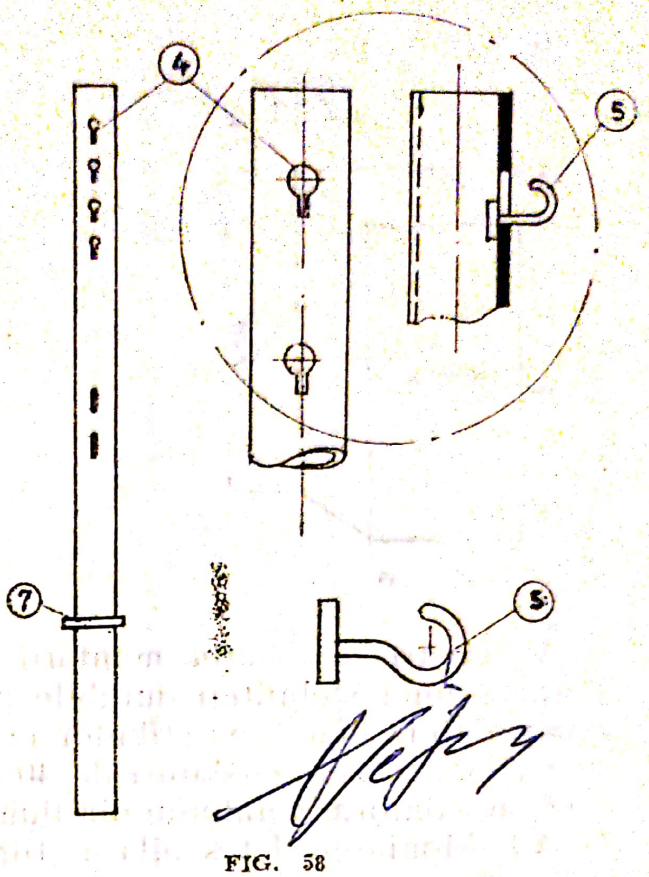


FIG. 58

Cîrligele 4 din figura 54 și respectiv 3, din figura 57 pot fi adaptate cu ușurință la acest stîlp, executîndu-se operațiile de găurire și crestare ca la stîlpul anterior (vezi fig. 55).

De asemenea, cîrligul clasic poate fi înlocuit cu inele (2) sau cu jumătăți de inele (3), din fier rotund, sudate pe stîlp la înălțimile impuse de regulament (vezi fig. 57).

IV. Detaliul din figura 58 reprezintă partea superioară a stîlpului metalic, cu un alt mod de fixare mobilă a cîrligului.

La înălțimea corespunzătoare plasei, stîlpul este prevăzut cu patru găuri cu crestături (4), în care se introduce un cîrlig cu talpă rotundă (5), care se poate muta succesiv, introducîndu-se în crestătura corespunzătoare înălțimii cerute de ridicarea sau coborîrea plasei.

Montarea stîlpilor pe terenul de joc se efectuează în două moduri : fix sau detașabil.

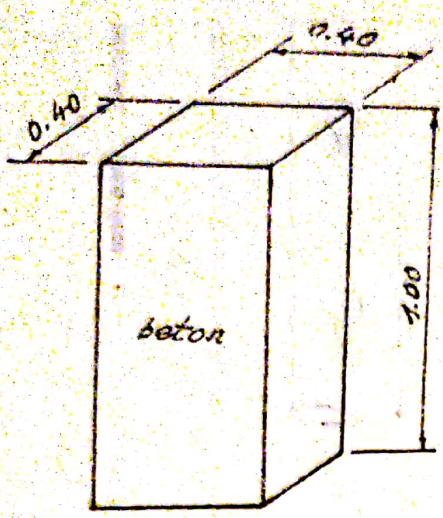


FIG. 59

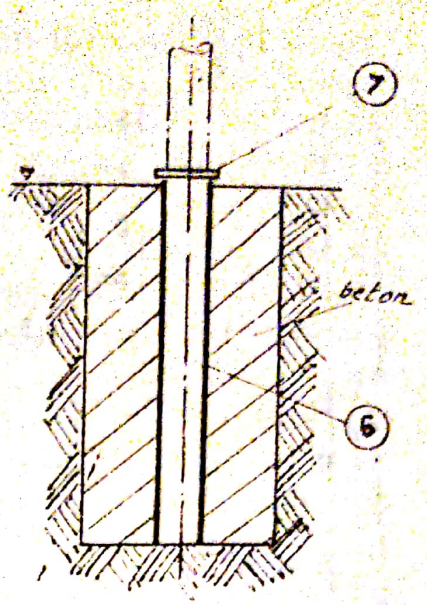


FIG. 60

V. Pentru realizarea montării fixe a stîlpului și asigurarea unei stabilități durabile pe verticală, este recomandabilă plantarea stîlpilor în fundație de beton, de formă prismatică, cu laturi de 40 cm, la o adîncime de 100 cm, conform detaliului din figura 59.

VI. Montarea detașabilă a stîlpului — redată în detaliul din figura 60 — se obține astfel: la turnarea betonului în fundație, vertical se fixează un manșon din țeavă (6), în care se va introduce stîlpul de susținere a plasei.

Limitarea porțiunii introduse în manșon se realizează prin intermediul unui inel metalic (7), sudat sau fixat pe stîlp cu șuruburi.

VII. Pe linia îmbunătățirii sistemelor de manevrare și reglare operativă a înălțimii plasei de volei s-au construit unele mecanisme cu diferite grade de complexitate.

În acest sens, vom prezenta un exemplu de mecanism mai greu de realizat, dar cu mare eficiență practică (fig. 61), reprezentînd un stîlp metalic din țeavă.

În interiorul părții superioare (fig. 61, secțiunea A—B), între două manșoane marginale (2), fixate prin șuruburi (3), se află un ax lung filetat (4). Pe acesta se înșurubează la o anumită distanță două piulițe rotunde (5), prevăzute cu cîte un cîrlig (6 și 7) pentru prinderea plasei.

Scanned with OKEN Scanner

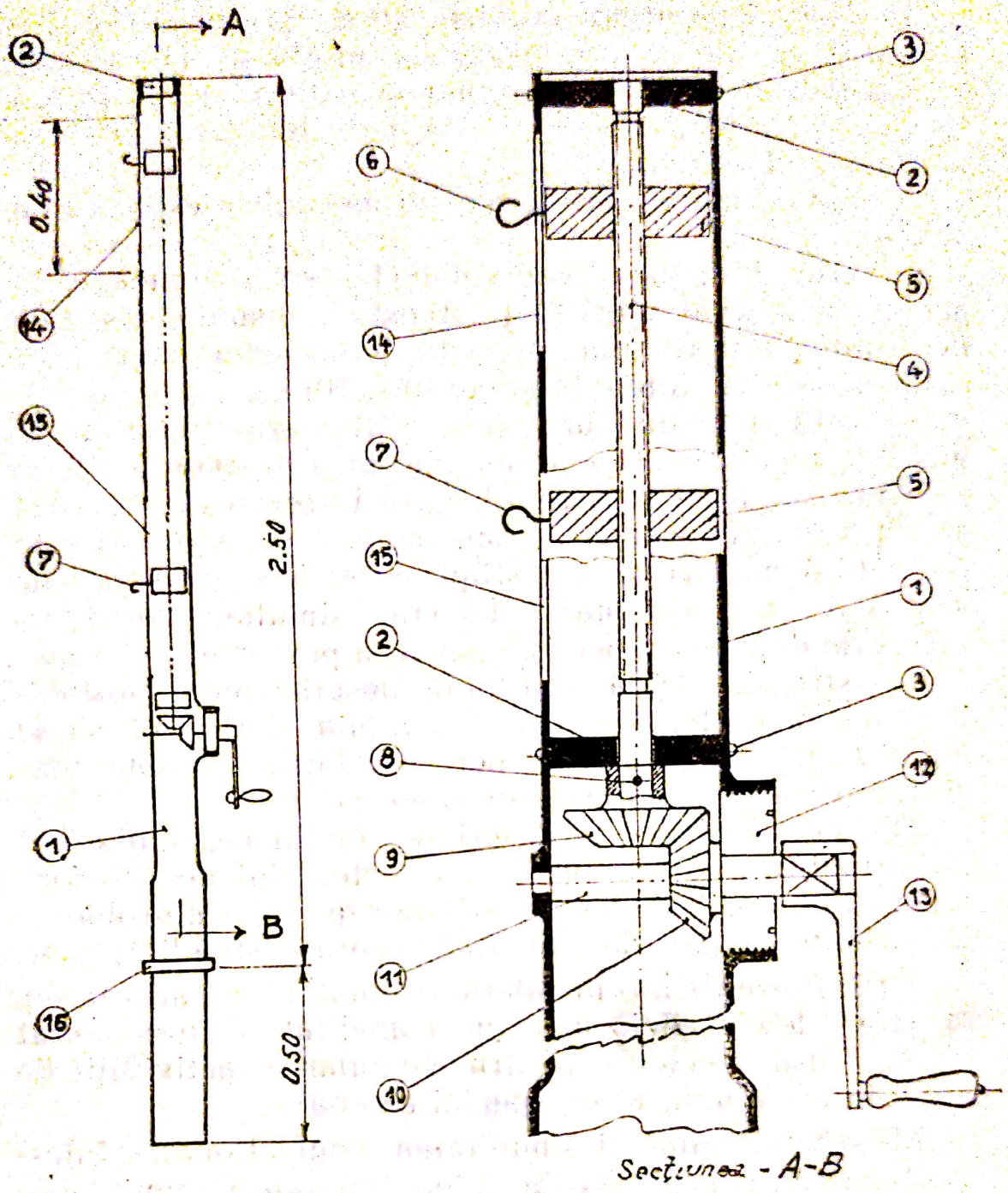


FIG. 61

Pe partea inferioară a axului lung filetat (4) se află montată, printr-un cui cilindric (8), o roată dințată (9). Aceasta este cuplată cu a doua roată dințată (10), solidară cu axul scurt orizontal (11), care este limitat de peretele interior al stîlpului (1) și de piulița specială (12).

Pe capătul exterior, de formă pătrată, al axului (11) se montează manivela (13).

Scanned with OKEN Scanner

În dreptul piuliţelor cu cîrlig (6 şi 7), stîlpul (1) este prevăzut cu cîte o crestătură longitudinală (14 şi 15).

Ca stîlp detaşabil — asemenea detaliului din figura 60 — este prevăzut un inel (16), care limitează intrarea în manşonul de fundaţie.

Modul de manevrare a acestui mecanism este simplu şi uşor :

— prin învîrtirea manivelei (13) se acţionează în acelaşi sens axul scurt (11). Acesta transmite mişcarea de rotaţie axului lung (4), prin intermediul cuplajului celor două roţi dinţate (conice) (9 şi 10) ;

— rotirea axului lung (4) antrenează simultan, în mişcare rectilinie, cele două piuliţe (5), împreună cu cîrligele lor (6 şi 7) care glisează între crestăturile (14 şi 15) stîlpului. Ridicarea sau coborîrea plasei fixate de cele două cîrlige ale stîlpilor se face în funcţie de sensul de rotire a manivelei (13), simultan sau alternativ (de două şi respectiv o singură persoană).

Construcţia rigidă a stîlpilor descrişi oferă posibilitatea ca la partea superioară a unuia dintre ei să se monteze un scaun special pentru arbitru. Aceasta constituie o anexă a instalaţiilor moderne.

Din cele expuse se desprinde faptul că, indiferent de structura materialului sau a sistemului de prindere a plasei de volei, instalarea stîlpilor grei ridică probleme importante, legate de fundaţia necesară stabilităţii lor.

VIII. Prezentăm o instalaţie adaptabilă oricărui teren, cu stîlpi telescopici, uşor de manevrat şi transportat (într-o husă specială), pentru stimularea activităţii de volei în afara unui teren special amenajat.

Materialul redus şi simplitatea confecţionării înlesnesc oricărei şcoli posibilitatea amenajării unui teren pentru jocul de volei cu o astfel de instalaţie volantă.

Înălţimea stîlpilor va fi adaptată categoriei de jucători — copii.

Figura 62 ilustrează un asemenea stîlp, confecţionat din ţeavă de fier, cu diametrul de 27 mm. El este compus din două segmente egale (1—2) ce se înşurubează unul într-altul la mijloc, prin intermediul unei mufe (3).

Pe partea superioară a segmentului 1 sînt sudate patru inele din fier (4), la distanţe ce reprezintă înălţimea

Scanned with OKEN Scanner

plasei (2,24 m, 2,10 m, 2 m și 1,80 m), iar opus acestora două inele de ancoraj (5).

Segmentul 2 are înșurubată o talpă cu vîrf (6) la partea de sprijin pe sol ; de asemenea, în partea de sus are două inele (7 și 8), sudate față în față (opus).

Asamblarea celor două segmente prin înșurubare creează stîlpul propriu-zis.

De inelele 5, 7 și 8 sînt fixate corzile 9 și 10, egale două cîte două și confecționate din sfoară sau altă împletitură rezistentă la tracțiune.

Aceste corzi sînt prevăzute la capătul liber cu o clamă de scurtare (11), asemenea celei folosite la ancorarea unui cort. Îmbinarea corzii cu clama de scurtare formează un ochi de laț reglabil, care, trecut prin veriga (12) de pe țăruș (13), devine mijlocul de ancorare a unui stîlp (vezi fig. 62 detaliu).

Operațiile de montare a unui stîlp sînt extrem de simple. Se înșurubează capetele celor două segmente (1 și 2) ale stîlpului. Acesta se așază pe talpa cu vîrf

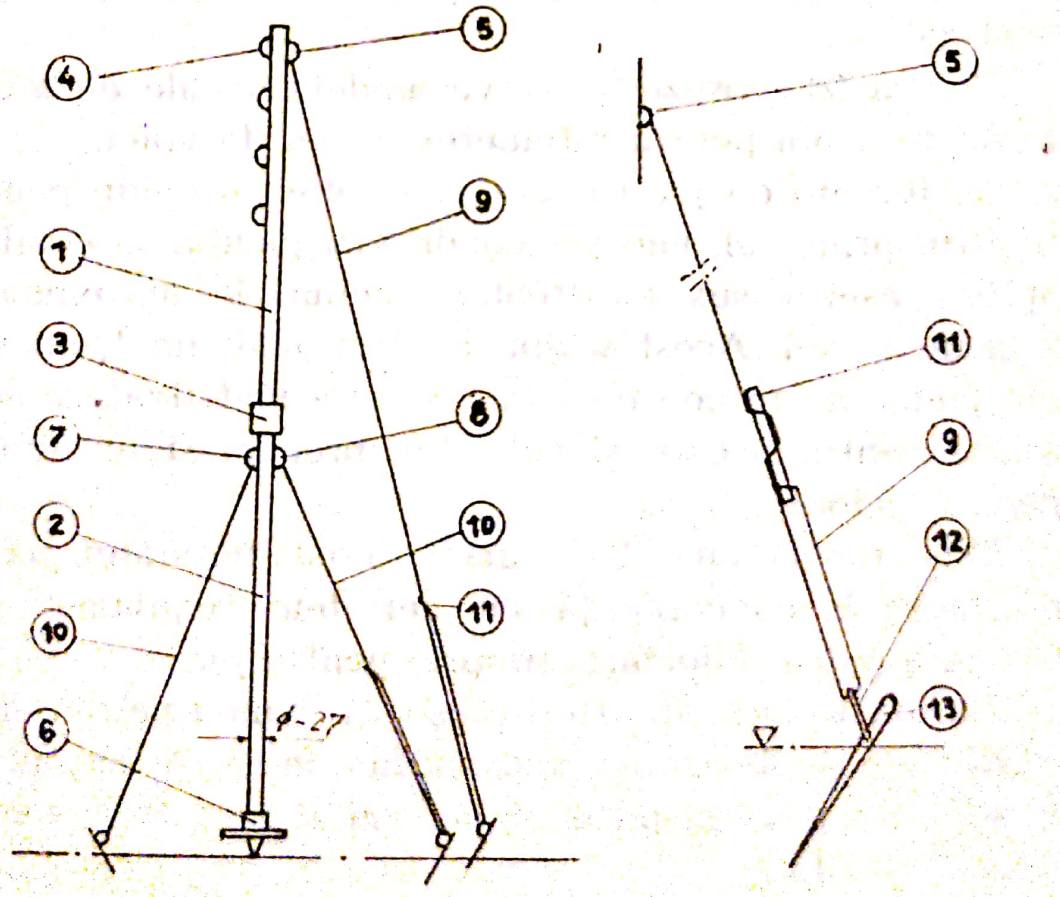
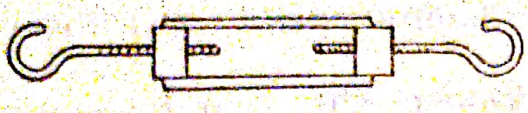
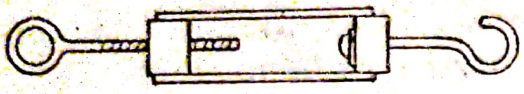


FIG. 62

Tip. 1.



Tip. 2.



Tip. 3.

FIG. 63

(6), în poziție verticală, ușor înclinat spre corzi, și se trece la întinderea și fixarea prin țăruși a sistemului de ancorare.

După această acțiune de consolidare a stîlpilor la suprafața solului, se trece la fixarea plasei de cîrligele sau inelele respective la înălțimea cerută.

Se continuă apoi cu operațiile cunoscute de întindere a plasei, în special prin întinzătorul cablului său superior. În partea finală a montajului, coarda scurtă de mijloc (10), care a avut rol de menținere provizorie pe verticală a stîlpului, va fi folosită pentru întinderea suplimentară a părții de jos a plasei.

Figura 63 reprezintă cîteva modele uzuale de întinzător de cablu pentru întinderea plasei de volei.

Pe terenul de joc trebuie să se afle un scaun pentru arbitrul principal, necesar conducerii jocului în condiții optime, așezat sus, în dreptul fileului, la aproximativ 2 m de la sol. Acest scaun, confecționat din lemn sau din metal, se prinde de stîlp, pe care sînt fixate cîteva trepte pentru urcare și coborîre, precum și un suport pentru picioare.

Este recomandabil ca amenajarea terenului să se efectueze în concordanță cu cerințele regulamentare, pentru a putea fi declarat propriu pentru joc.

Întîlnirile oficiale se desfășoară numai pe terenuri omologate de federație. Aceasta înseamnă că terenul de volei trebuie să dispună de un minimum de inventar care constă în :

— masă și scaun pentru arbitrul scorer ;

Scanned with OKEN Scanner

— bănci pentru jucătorii de rezervă ;
— tabele pentru afișarea scorului ;
— etalon de măsurat înălțimea plasei ;
— ruletă sau metru pentru măsurat dimensiunile terenului ;
— aparate manuale sau mecanice pentru marcarea terenului ;
— bănci pentru public ;
— apă curentă.

Scanned with OKEN Scanner

Partea a II-a

ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE ÎN MINIVOLEI

Scanned with OKEN Scanner

INIȚIEREA ÎN MINIVOLEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

CONȚINUTUL INIȚIERII ÎN ȘCOALA PRIMARĂ

Educația fizică și sportul, privite ca activități de interes național, au un rol din ce în ce mai important în procesul de educare comunistă a tinerei generații, în formarea multilaterală a omului nou, în păstrarea și întărirea sănătății poporului. Aceste temeiuri politice, sociale, științifice, izvorîte din politica generală a partidului de creștere neîntreruptă a gradului de civilizație a cetățenilor țării, conduc la o preocupare pentru dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, preocupare înscrisă în importante documente de partid și de stat.

În „Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la J.O. din 1980" obiectivele ce stau în fața învățămîntului sînt: cuprinderea tuturor copiilor și elevilor în practicarea exercițiilor fizice și sportului, ridicarea activității sportive de masă și de performanță la nivelul exigențelor dezvoltării societății noastre și creșterea continuă a rolului sportului în formarea unui tineret viguros, în educarea omului nou.

Ministerul Educației și Învățămîntului, avînd în față aceste mărețe obiective, a luat o serie de măsuri privind: mărirea numărului de ore de educație fizică în școală; îmbunătățirea programelor de învățămînt; organizarea lecțiilor de educație fizică cu prioritate în aer liber și a orientării lor spre practicarea atletismului, gimnasticii, jocurilor sportive și a altor discipline; creșterea eficienței orelor de educație fizică.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru traducerea în viață a acestor măsuri, cadrele didactice de specialitate trebuie să depună o activitate responsabilă, plină de pasiune și dăruire. În acest spirit ne-am înscris și noi preocupările privind predarea minivoleiului în școală.

Programele de educație fizică pentru școala primară și gimnaziu cuprind printre disciplinele la alegere și voleiul pentru contribuția acestuia la realizarea obiectivelor educației fizice : prin lărgirea experienței motrice a elevilor, datorită mișcării specifice — lovirea mingii ; prin dezvoltarea calităților motrice de bază ; prin formarea unor trăsături pozitive de caracter și obișnuințelor de comportare civilizată.

Atît în ciclul primar, cît și în cel gimnazial programa prevede inițierea în tehnica și tactica jocului de volei. Ea nu folosește termenul de minivolei, dar din conținut reies unele adaptări la specificul copiilor.

Referindu-ne la programa din școala primară socotim că ea acordă un spațiu corespunzător însușirii elementelor de bază din volei, precum și din alte jocuri sportive, stipulînd totodată la modul general și mijloacele ce trebuie folosite : jocuri de mișcare, pregătitoare și joc de volei cu reguli simple.

Credem că voleiul, ca și fotbalul, dealtfel, ar avea un loc și mai bine precizat în programă, dacă denumirea capitolului „aruncare și prindere" în care este cuprins s-ar lărgi și cu termenul de „lovirea mingii", fără specificația cu mîna sau cu piciorul, mișcare proprie celor două jocuri sportive amintite.

CLASA a IV-a

Procedeele tehnice adecvate pentru clasa a IV-a sînt serviciul de sus din față și pasa înainte ca cele mai elementare structuri a căror inițiere conduce la practicarea rapidă a minivoleiului.

Fiind vorba de inițiere, socotim necesar să dăm cîteva lămuriri privind înțelesul acestui termen. Inițiere înseamnă transmiterea de cunoștințe tehnico-tactice elementare unui colectiv de începători, de cele mai multe ori de copii, în mod organizat, metodic.

Scanned with OKEN Scanner

În procesul de inițiere se disting trei etape :

1. Obișnuirea cu mișcările specifice și cu obiectul de joc, o minge mare, în cazul nostru. Se realizează prin exerciții simple și jocuri de mișcare cu caracter individual, mijloace cuprinse în succesiunea metodică prezentată în lucrare la punctele I și II (pag. 118).

2. Inițierea în tehnica elementară din minivolei, prin însușirea procedeelor tehnico-tactice, care duc la o practicare rapidă a jocului. În această etapă se vor utiliza exerciții simple și complexe în doi și trei jucători, precum și jocuri de mișcare și întrecere, așa cum sînt prevăzute în succesiunea metodică la punctele III, IV și V.

3. Aplicarea acestor procedee în cadrul jocului de minivolei cu efectiv redus sau normal, sub formă de joc de școală, de verificare, amical și oficial prin participarea la meciurile organizate în competițiile de masă, mijloace prezentate la punctele V și VI.

Aceste precizări au fost făcute pentru a înțelege mai ușor și mai repede sistematizarea mijloacelor din succesiunea metodică și de a sublinia totodată faptul că pentru clasa a IV-a se folosesc mijloace cuprinse numai la punctele I, II și V.

Jocurile de mișcare și pregătitoare preconizate se referă atît la exersarea expresă a celor două procedee tehnice, cît și la acțiuni simple de joc. În felul acesta elevii sînt pregătiți și din punct de vedere tehnic, tactic, psihic și fizic.

Mingile folosite în număr cît jumătate din efectivul clasei sau chiar mai mare, trebuie să fie din material plastic, cu o greutate de 200 grame, suple, netede și viu colorate. Plasa sau șnurul peste care se joacă trebuie să aibă înălțimea de 180 cm. Dimensiunile terenului nu prezintă importanță la această clasă.

În continuare descriem exerciții și jocuri pentru clasa a IV-a. Ele sînt prezentate gradat : de la simplu la complex, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut adică respectă cerințele principiului accesibilității și urmează o succesiune programatică.

Exerciții și jocuri individuale :

1. Lovirea mingii cu o mînă : în sol, în perete, peste plasă,

Scanned with OKEN Scanner

2. Lovirea mingii de sus cu ambele mîini : în perete din poziție medie și joasă ; deasupra capului din poziție medie.

Indicații metodice :

Mingea trebuie lovită cu ambele mîini simultan, cu palmele făcute cupă și degetele răsfirate. Cînd elevul așteaptă mingea, se ghemuiește, cînd o lovește, se întinde.

Exercițiile să se efectueze și sub formă de întrecere.

3. Elevii sînt așezați pe teren față în față, la 4—5 m distanță unii de alții. Cei cu mingi servesc ușor la parteneri ; aceștia prind mingea și efectuează servicii, deci se servește de la unul la altul.

4. Elevii sînt așezați în aceeași formație. Cei cu mingi efectuează servicii de sus din față la partener ; acesta preia de sus la 2—3 m distanță în fața lui. Elevul care a servit aleargă și prinde mingea, se deplasează la locul lui și efectuează un nou serviciu. După o serie de 5 servicii se schimbă rolurile între ei pînă execută fiecare cîte 20 de servicii și 20 de preluări.

Ștafete simple :

5. Elevii sînt așezați în șiruri. La semnal primii aleargă cam 6—7 m, iau mingile, aflate pe sol în cercuri desenate la 4—5 m distanță de zid, și servesc în perete. Apoi fiecare elev culege mingea lui și o așază la loc în cerc, după care se deplasează prin pași adăugați lateral pînă la linia de start, unde predă ștafeta următorului elev, prin atingerea palmei.

6. Elevii au în teren aceeași așezare. La semnal, primii elevi care au mingi se deplasează înainte prin mers și lovesc mingea succesiv deasupra capului ; la al doilea semnal al profesorului, se opresc, lovesc mingea cu ambele mîini de sus în perete, o prind și se întorc la locurile lor, cu mingea în brațe, prin sărituri pe ambele picioare, pînă la linia de plecare, unde predau mingea următorilor.

Indicații metodice :

Mingea poate fi lovită în perete și de 2—3 ori consecutiv, pentru a se efectua mai multe repetări.

7. Cursa pe numere :

Elevii sînt așezați pe șiruri, în poziția șezînd ghemuit și sînt numerotați în adîncime. În fața fiecărui șir se află cîte o minge. Profesorul strigă cîte un număr ; elevii cu

Scanned with OKEN Scanner

numărul respectiv se ridică și se deplasează înainte, lovind mingea care se rostogolește pe sol, la fiecare pas, pînă la un semn. Acolo prind mingea, execută trei loviri consecutive cu ambele mîini de sus în perete, prind mingea și cu ea aleargă înapoi, o pun în fața șirului, după care se deplasează pînă la locul lor. Cîștigă elevul care s-a așezat primul, aducînd un punct pentru echipa sa.

Indicații metodice :

În sistematizarea din prezenta lucrare ștafetele apar și ca jocuri individuale și colective. Credem că nu greșim, deoarece ne-am condus în aprecierile noastre, în primul rînd, după modul în care acționează executanții în joc — iar, în al doilea rînd, după felul cum se realizează rezultatul. Analizînd de pe aceste poziții, se observă că în ștafetele simple, elevii nu participă la joc toți deodată, colaborînd între ei pentru a realiza puncte, în confruntarea directă cu adversarul, ca în majoritatea jocurilor de echipă, ci, pe rînd, cîte unul, efectuînd toți aceleași sarcini, fără a fi stînjeniți de adversar în disputa lor pentru puncte. Comportarea bună sau slabă a fiecăruia se însumează și duce în final la victoria sau înfrîngerea echipei.

Aceste caracteristici prin care se asigură o participare ordonată și succesivă a tuturor copiilor, o efectuare riguroasă a sarcinilor de joc, fără contact direct cu adversarul, în condițiile de emoționalitate a echipei angajate în concurs, aceste caracteristici, care demonstrează aspectul participării individuale, fac din ștafete structurile de joc cele mai simple ce se impun în metodica inițierii în tehnica minivoleiului. Singur, copilul cu mingea caută să efectueze cît mai bine procedeul de tehnică propus în joc, pentru a veni cu un aport cît mai substanțial la zestrea echipei sale.

Exerciții și jocuri în doi :

1. Pe perechi, față în față, la 2—3 m distanță unul de altul. Un elev oferă mingea partenerului, care o așteaptă în poziție fundamentală medie. Acesta o lovește cu ambele mîini de sus, trimițînd-o spre coechipierul lui. Se execută de 5 ori lovirea mingii de sus după care se schimbă rolurile. Se repetă seria de 5 execuții, încă de două ori pentru fiecare elev.

Scanned with OKEN Scanner

Indicații metodice :

Se corectează poziția corpului înainte, în timpul loviriі și după, precum și „cupa" cu care se lovește mingea.

2. Din aceeași formație se execută lovirea mingii cu ambele mîini de sus de către amîndoi elevii, adică se pasează.

Indicații metodice :

În scopul evitării unor greșeli de execuție, din cauză că elevii transmit mingea unul altuia imprecis, se fac următoarele recomandări : elevii trebuie să acționeze la orice minge oricît de aproape sau departe s-ar afla de ei, după care trebuie să-și reia locul inițial, de unde poate interveni cel mai prompt la următoarea execuție. Traiectoria paselor trebuie să fie înaltă, pentru a permite partenerului să acționeze la minge oportun. Să fie folosită și întrecerea între perechi.

Ștafete în suveică :

„Mingea la căpitan" ; ștafeta în suveică cu pase înainte ; ștafeta în suveică în cruciș, cu mingi colorate diferit ; ștafeta în suveică peste plasă.

Indicații metodice :

Ștafetele în suveică constituie o formă mai complexă a ștafetelor. Complexitatea constă în faptul că disputa se dă între perechi, de cele mai multe ori instabile din cauza desfășurării succesive a jocului. Cei doi copii care acționează la minge trebuie să-și coordoneze mișcările, în sensul de a face totul pentru a trimite mingea cît mai convenabil partenerului, de a corecta eventualele greșeli ale acestuia, pentru ca prin eforturi comune să contribuie la obținerea victoriei echipei lor. Prin această caracteristică ștafetele în suveică asigură dezvoltarea relațiilor de colaborare între doi parteneri, realizează exersarea procedeului tehnic în condiții de tactică, reprezentînd, față de ștafetele simple, o treaptă imediat superioară în metodica inițierii minivoleibaliștilor.

La exemplele date facem următoarele recomandări : *Mingea la căpitan*, joc cunoscut, pe care nu-l mai descriem, face trecerea de la ștafetele simple, la ștafetele în suveică ; ștafeta în suveică cu pasă înainte dacă numărul executanților este mai mic, solicită jucătorii mai mult, iar ștafeta peste plasă impune obișnuirea cu fileul și acționarea la minge în funcție de acesta.

Scanned with OKEN Scanner

Jocuri pregătitoare :

joc 1 la 1 pe un teren pătrat ; joc 1 la 1 pe un teren dreptunghiular cu latura mică spre plasă cu minge căzută ; joc 1 la 1 pe același teren, cu serviciu, minge căzută și două lovituri într-un teren.

Indicații metodice :

Dacă nu există teren și plasă, atunci se joacă peste un șnur pe terenuri mici pătrate sau dreptunghiulare marcate adhoc.

Nu orice joc cu mingea îl considerăm ca joc pregătitor pentru minivolei, ci numai minivoleiul cu efectiv redus pe teren redus, deoarece numai acesta oferă condițiile de desfășurare apropiate de jocul propriu-zis, privind problemele de tactică și cele de regulament.

La clasa a IV-a preconizăm numai jocul 1 la 1 pe un teren mic, improvizat la nevoie, în care se aplică serviciul și pasa înainte, cu ajutorul căreia se realizează și preluarea din serviciu și obținerea de puncte, prin trimiterea mingii plasat peste fileu.

Exercițiile și jocurile exemplificate sînt tip. Pentru varietatea lecțiilor recomandăm și folosirea mijloacelor prezentate în succesiunea metodică.

În ceeea ce privește conținutul și organizarea lecției de educație fizică la clasa a IV-a experiența ne învață următoarele :

Exercițiile și jocurile, precum și terenul de joc și mingea sînt aceleași și pentru băieți și pentru fete, dezvoltarea lor psiho-motrică neavînd diferențieri semnificative.

În lecție pot fi folosite 2—3 jocuri cu elemente din minivolei, ele putînd fi amplasate în orice verigă a ei, în funcție de ceea ce se urmărește. Jocurile cunoscute pot fi folosite la începutul lecției, pentru acomodare sau creșterea stării emoționale, sau la sfîrșitul ei pentru liniștirea organismului și terminarea lecției într-un mod agreabil. Jocurile noi ca structură și organizare, precum și jocurile pregătitoare de tip 1 la 1 e bine să se utilizeze în partea fundamentală a lecției.

Durata lor depinde de conținutul jocurilor, de locul unde sînt folosite în lecție și de timpul rezervat pentru ele. La începutul și sfîrșitul lecției durata jocului este de 1—2', iar în partea fundamentală de 10'. Oricare ar fi

Scanned with OKEN Scanner

durata jocurilor, ele trebuie succedate de pauze scurte și apoi reluate.

Pentru a avea o eficiență maximă, exercițiile și jocurile trebuie să angreneze în mișcare pe cît posibil toți copiii în același timp, în scopul efectuării unui număr mare de repetări ce asigură un efort fizic corespunzător și o însușire temeinică a celor predate.

În această idee sugerăm și faptul că la clasa a IV-a, pentru că se lucrează frontal, cu toți copiii, este bine ca pentru jocurile pregătitoare (1 la 1) să fie întinsă o frînghie (între panourile de baschet, de exemplu), iar elevii să se joace de o parte și de alta a ei.

În cadrul lecției, profesorul trebuie să formeze elevilor, pe lîngă deprinderi motrice durabile, și obișnuințe și deprinderi de a se autoorganiza și autoconduce. Aceasta se realizează prin încredințarea de funcții ca arbitru, căpitan de echipă, gospodar pentru întreținerea terenului și a mingilor.

Astfel pregătit, elevul este înarmat și pentru activitatea independentă, pe care o desfășoară în timpul lui liber, sub formă de „joacă". Această activitate devine și mai folositoare pentru toți cei implicați dacă ea este sprijinită și de părinți, prin oferire de mingi, terenuri amenajate în apropierea locuinței și mai ales timpul de joacă necesar. Copiii beneficiază de o activitate agreabilă, igienică și reconfortantă, în aer liber, activitate ce le asigură o sănătate robustă și un potențial fizic și psihic ridicat, de care se bucură și părinții, iar profesorii beneficiază de faptul că elevii se autoperfecționează, se autoinstruiesc, ceea ce influențează favorabil procesul de educație fizică din școală. În concluzie, se realizează o legătură firească între profesor, elev, părinte, între școală și familie.

CONȚINUTUL INIȚIERII ÎN MINIVOLEI ÎN GIMNAZIU

În gimnaziu, programa de educație fizică prevede predarea voleiului ca joc sportiv, începînd cu clasa a V-a. Cunoscînd importanța programei de învățămînt pentru

Scanned with OKEN Scanner

activitatea profesorului, precum și caracterul mobil al acestui document, prezentăm experiența noastră în domeniul minivoleiului în clasele respective, în scopul de a pune la îndemîna cadrelor didactice mijloace și metode mai noi, care să servească și să întregească conținutul programei, dar în același timp, să sugereze și unele idei pentru viitoarele programe.

Pentru început, spre a fi înțeleși mai bine, expunem cîteva probleme metodice după care am conceput și sistematizat materialul.

Am pornit de la unul din obiectivele educației fizice, și anume finalitatea procesului instructiv-educativ. În această situație, elevii trebuie să-și însușească, în cele 4 clase gimnaziale, jocul de minivolei la așa nivel încît la finele ciclului să-l poată practica sistematic și să participe în competițiile de masă organizate pentru aceste categorii de vîrstă.

În această idee, a fost elaborat modelul de joc pentru începători care trebuie cunoscut în întregime în clasa a VIII-a, iar pentru fiecare clasă au fost extrase din el, submodele de joc. Modelele și submodelele de joc exprimă în mod clar condițiile de organizare și desfășurare ale jocului, conținutul tehnico-tactic în atac și apărare, pe zone și linii, și regulile de joc. Credem că acesta este cîștigul deosebit pe care ni l-a oferit modelarea în procesul de instruire.

Privind probele de control, preconizăm ca ele să fie trecute în cadrul jocului și nu izolat de joc, așa cum se dau în prezent. Aceasta tot pentru a servi scopului final al procesului de instruire, și anume acela de a fi cunoscut jocul și nu numai elementele tehnice ale acestuia. În felul acesta se cîștigă mult : cunoașterea jocului, însușirea elementelor tehnico-tactice, atragerea elevilor în practicarea minivoleiului, notarea lor după un criteriu obiectiv. Ultimul argument este acela că lecțiile de control, aride și lipsite de densitate, se transformă în structura propusă de noi în veritabile lecții concurs, deosebit de dinamice și atractive. Mai adăugăm și faptul că în acest mod, profesorul are asigurată cuprinderea masivă a copiilor în competițiile de masă, aspect important, de data aceasta și în aprecierea cadrului didactic.

Scanned with OKEN Scanner

Prin probele de control propuse, urmează să contribuim la formarea unui sistem de verificare unic și pentru minivolei, așa încît aprecierea valorică să fie cît mai obiectivă și unitară.

Materialul metodic pe clase este prezentat în următoarea sistematizare :

— conținutul jocului, care cuprinde elementele tehnico-tactice, adică tehnica și tactica individuală ; tactica colectivă ;

— tehnologia acționării, care însumează exerciții complexe, jocuri de mișcare și pregătitoare, joc bilateral 6 la 6 ;

— reguli de joc ;

— probe de control.

CLASA a V-a

În această clasă programa prevede jocul de volei. Credem mai nimerit, așa cum am propus și la clasa a IV-a, să fie folosit termenul de minivolei, recomandare care nu mai suscită nici un fel de explicații.

Practica ne-a arătat că elevii nu pot efectua un joc bilateral 6 la 6, din cauza cunoștințelor puține pe care le au și a greșelilor multiple pe care le săvîrșesc. Acest lucru este posibil numai în cazul în care elevii din clasele inferioare, mai ales cei din clasa a IV-a, efectuează jocurile de mișcare și pregătitoare propuse. În această situație preconizăm un joc efectiv redus 3 la 3 pe jumătate de teren, marcat de-a lungul. Se joacă simultan pe tot terenul, adică pe ambele jumătăți, deci sînt angrenați odată tot 12 elevi. Copiii sînt dispuși pe teren unul în linia I și doi în linia a II-a. Se servește din teren, chiar de la linia de atac, prin serviciul de sus din față. Elevii au de realizat organizarea jocului pe baza celor trei lovituri prin lovirea mingii de sus cu ambele mîini, atît la preluarea din serviciu, cît și la pasarea și trecerea mingii peste plasă, adică pe toată desfășurarea fazei. Din punct de vedere tactic mingea se transmite coechipierilor lin, precis, cu traiectorie înaltă, iar adversarului cu traiectorie întinsă, în locurile neacoperite, la jucătorii slabi pregătiți, pentru a înscrie puncte.

Elementele tehnico-tactice :

— Poziția fundamentală medie și joasă.

Scanned with OKEN Scanner

— Mișcarea în teren : deplasarea : mers, pas adăugat, alergare ; oprirea într-un timp și doi timpi ; rularea pe spate.

— Pasa înainte (în doi jucători), precedată și urmată de deplasare înainte, lateral, înapoi.

— Serviciul de sus din față.

— Trecerea mingii peste plasă cu ambele mîini de sus (plasarea mingii).

Tactica colectivă :

Organizarea jocului pe baza celor trei lovituri cu conținutul specificat anterior.

Exerciții complexe :

a) mers înainte, oprire în doi timpi, poziție fundamentală medie sau joasă.

b) Alergarea înainte, oprire într-un timp în poziție fundamentală medie sau joasă.

c) Pas adăugat lateral dreapta sau stînga, oprire în doi timpi în poziție fundamentală medie.

d) Alergare oblic înainte, oprire într-un timp în poziție fundamentală joasă, rulare pe spate.

Jocuri de mișcare :

„Leapșa" cu luarea poziției fundamentale medii ; „dă și du-te", pasează numărul strigat mingea peste plasă pe numere pentru serviciu ; ștafeta cu opriri în poziție fundamentală joasă ; ștafeta cu deplasare și lovirea mingii în perete (ambele procedee) ; ștafete în suveică, cu serviciu și serviciu cu preluare din serviciu.

Jocuri pregătitoare :

— joc 1 la 1 pe 1/3 de teren cu minge căzută și o lovitură ;

— joc 1 la 1 pe 1/3 de teren cu o lovitură ;

— joc 2 la 2 pe 1/2 de teren ;

— joc 3 la 3 pe 1/2 de teren.

Reguli privind :

— lovirea mingii ;

— înscrierea unui punct.

Probe de control :

Pasa înainte în jocul 3 la 3 pe 1/2 de teren.

Indicații metodice :

În cazul în care profesorul constată la începutul anului școlar că elevii nu cunosc jocurile de mișcare și pregătitoare preconizate pentru clasa a IV-a, atunci trebuie

Scanned with OKEN Scanner

să înceapă predarea cu aceste mijloace, ele reprezentînd o treaptă bine constituită, mai bine zis prima treaptă ce nu poate fi omisă.

CLASA a VI-a

Conținutul jocului

La această clasă se joacă minivolei în formație completă — 6 la 6.

Se servește din teren sau din spațiul de serviciu, cu procedeul de sus din față. În organizarea jocului, pe baza celor trei lovituri, se cere ca preluarea din serviciu să fie orientată de jucători la plasă, spre centrul terenului, unde se află un jucător care are misiunea de a pasa coechipierului de pe extrema dreaptă, iar acesta de a o trimite adversarului, prin plasarea mingii cu ambele mîini de sus.

În apărare, jucătorii din linia I stau cu jucătorul din centru în apropierea plasei, iar în linia a II-a sub formă de arc de cerc cu deschiderea spre plasă aproximativ la 2 m de linia de fund. Din acestă dispunere ei acționează pentru a intra în posesia mingii prin deplasări înainte, oblic înainte, lateral după direcția în care circulă mingea, prin preluări din poziție joasă, sau prin plonjon.

Terenul de joc va avea dimensiuni reduse, plasa la 2 m înălțime, iar mingile din material plastic.

Elementele tehnico-tactice :

Mișcarea în teren — săritura cu bătaie succesivă pe ambele picioare, rularea laterală.

Serviciul de sus din față.

Pasa înainte (triunghi).

Plasarea mingii.

Plonjonul pe spate și lateral, cu preluare de sus.

Tactica colectivă :

Așezarea jucătorilor la efectuarea și primirea serviciului în 5 jucători, zona 3, la plasă.

Organizarea jocului pe baza celor trei lovituri.

Dublarea jucătorilor care acționează la minge.

Jocuri de mișcare și pregătitoare :

Cursa pe numere cu procedee de mișcare în teren și de lovire a mingii.

Ștafeta în suveică cu lovirea mingii (în trei jucători).

Cine ține mingea mai mult ? (în grupe de trei).

Scanned with OKEN Scanner

Cine servește de mai multe ori ? (în perete).
Joc 2 la 2 pe 1/3 de teren.
Joc de 3 la 3 pe 1/2 de teren.
Joc bilateral 6 la 6 :
Minivolei cu mai multe mingi.
Reguli privind :
Serviciul, așezarea jucătorilor pe teren, compunerea echipelor, rotația jucătorilor.
Probe de control :
Plasarea mingii și plonjonul în cadrul jocului bilateral.

CLASA a VII-a

Conținutul jocului

Jocul are aproape același conținut ca la clasa a VI-a, cu deosebirea că procedeele tehnice sînt mai bine însușite și au eficiență mai mare.

Astfel, prin forța imprimată serviciului se pot realiza puncte direct din serviciu sau îngreuia efectuarea preluării și deci construirea atacului advers. Preluarea se îmbunătățește prin învățarea preluării de jos, astfel încît mingile care vin cu traiectorie joasă și în apropierea solului pot fi recuperate prin acest procedeu. Pasa devine mai precisă, iar finalizarea atacului mai eficientă. Înțelegerea jocului fiind mai bună, se văd mai cu ușurință spațiile goale pentru a se trimite mingea plasat sau puternic, prin lovitură de atac. Apărarea se realizează tot cu linia a II-a, dar cu preluări de jos prin plonjon pe spate sau lateral de către extreme, care închid diagonalele lungi, pe care se atacă, de obicei, la acest nivel de pregătire.

Elementele tehnico-tactice :

Serviciul de sus din față ; pasa înainte aproape de plasă ; preluarea mingii cu ambele mîini de jos ; lovitura de atac procedeu drept din zona 4 în zona 5 adversă, plonjonul pe spate cu preluare de jos ; plonjonul lateral.

Tactica colectivă :

Așezarea jucătorilor la efectuarea și primirea serviciului (în 5 jucători, zona 3, la plasă). Noțiuni de apărare în sistemul cu centrul doi retras fără blocaj (linia a II-a). Dublarea jucătorilor care acționează la minge.

Scanned with OKEN Scanner

Exerciții complexe :

a) Pasă în triunghi la plasă (jucătorul din zona 3 după lovirea mingii execută deplasarea oblic lateral pentru a putea urmări jocul, după care își reia locul).

b) Serviciul la elevul din față, preluare de sus sau de jos (la 3 m în față), deplasare înainte, prinderea mingii și trimiterea ei jucătorului care a servit.

c) Atac, preluare, ridicare în trei jucători în triunghi.

Jocuri pregătitoare :

— joc 3 la 3 ;

— joc 4 la 4.

Joc bilateral 6 la 6 :

Minivolei cu mai multe mingi.

Reguli privind :

Lovitura de atac ; plasa ; terenul de joc.

Probe de control : serviciu și preluarea din serviciu.

CLASA a VIII-a

Conținutul jocului

La această clasă, ultima din gimnaziu, se realizează integral modelul de joc pentru începători, clădit cu ajutorul submodelelor de-a lungul procesului de instruire al celorlalte clase.

Redăm schematic conținutul modelului de joc pentru începători.

Serviciul este realizat prin procedeul de sus din față, efectuat precis la jucătorii mai slab pregătiți, în zonele neacoperite, sau în forță pe linia de fund.

Așezarea pe teren a jucătorilor echipei care servește va favoriza trecerea rapidă a echipei în apărare. Astfel linia I va avea jucătorul din zona 3 la plasă, în vederea efectuării blocajului, iar linia a II-a are jucătorii dispuși în semicerc pentru executarea acțiunii de plasament.

Jucătorii echipei care primește serviciul se așază pe teren în 5 jucători dispuși în W, iar zona 3 la fileu. În felul acesta se realizează o bună acoperire a terenului la preluarea din serviciu și o facilă trecere în atac prin poziția ocupată de jucătorul din zona 3 lîngă plasă, pentru ridicarea mingii.

Construirea atacului se realizează prin combinațiile cu pase scurte înainte, în condiții variate ca distanță de plasă și traiectorie, și prin pase peste cap, care constituie

Scanned with OKEN Scanner

un element de surpriză, finalizate de jucătorii de pe extreme, din zonele 4 și 2, prin plasarea mingii și lovitură de atac procedeu drept, pe diagonalele lungi.

În apărare se folosește sistemul cu centrul doi retras la blocaj, cu jucătorul aflat pe zona 3, care prin deplasări oblic înainte în dreapta și în stînga închide diagonalele lungi. Dublarea blocajului se efectuează de cele două extreme din linia I (4 și 2). Jucătorii din linia a II-a, dispuși pe teren ca la efectuarea serviciului, intervin pentru a recupera mingile scăpate de blocaj, sau pe cele plasate, prin preluarea cu ambele mîini de jos și prin plonjon pe spate sau lateral.

Avînd în vedere agresivitatea blocajului prin trecerea mîinilor peste marginea superioară a plasei, se impune dublarea jucătorilor care atacă.

Elementele tehnico-tactice :

Pasa înainte întinsă.

Pasa peste cap.

Preluarea cu ambele mîini de jos.

Lovitura de atac de pe zonele 4 și 2, efectuată în forță și plasat.

Serviciul de sus din față, precis sau puternic.

Blocajul individual de pe zona 3, efectuat pe zonele 4 și 2.

Tactica colectivă :

Combinații tactice cu pase scurte înainte și peste cap.

Sistemul de apărare cu centrul doi retras la blocaj cu un jucător.

Dublarea atacului și blocajului.

Exerciții complexe :

a) Jucătorii sînt așezați cîte 3 în linie. A efectuează pasă înainte, se deplasează înainte pe centru, B, aflat la mijloc, execută pasă peste cap la jucătorul C, acesta se deplasează înainte în locul lui A, C pasează înainte pe centru și se deplasează pe centru. Cu alte cuvinte extremele pasează înainte și se deplasează pe centru, centru pasează peste cap și se deplasează înainte pe una din extreme.

b) Elevii sînt dispuși în șiruri pe zona 4 a ambelor terenuri. Se execută lovitură de atac, deplasare și blocaj la jucătorul care atacă din celălalt teren.

Scanned with OKEN Scanner

c) Serviciu de sus cu precizie, preluare din minge aruncată de un elev aflat pe zona 2, spre plasă în zona 3.

— Joc bilateral 6 la 6.

Îndeplinirea funcțiilor de arbitru principal și scorer.

Probe de control

Joc bilateral 6 la 6 în care se urmărește lovitura de atac.

LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU SARCINI DIN MINIVOLEI

Minivoleiul ca disciplină la alegere își pierde acest caracter din momentul în care profesorul a optat pentru el. Aceasta înseamnă că în cadrul lecțiilor planifcate pentru fiecare clasă, prevederile programei trebuie realizate integral.

Lecția de educație fizică în care se face inițiere în minivolei trebuie să cuprindă atît instruire tehnico-tactică, cît și joc bilateral cu efectiv redus sau normal. Lucrul este realizabil dacă lecția se organizează după cum urmează : clasa se împarte, de la începutul anului, în echipe omogene, care să se afle într-o întrecere continuă, ce se încheie la sfîrșitul anului cu desemnarea echipei cîștigătoare ; echipele se grupează cîte două în trei ateliere de lucru, care în partea fundamentală a lecției să efectueze sarcini cu elemente tehnico-tactice și joc de minivolei, iar al treilea atelier, o probă atletică, spre exemplu săritura în lungime. Din 10 în 10 minute să se schimbe atelierele, așa încît sarcinile propuse să se realizeze de către toți elevii.

Această organizare o susținem pentru că asigură un conținut corespunzător lecției de educație fizică, deoarece ne exprimăm părerea că într-o lecție mixtă este bine să se folosească sarcini numai din două discipline, pentru ca elevii să aibă timpul necesar pentru a-și însuși temeinic deprinderile motrice predate.

Lecțiile mixte constituie baza procesului instructiv-educativ de educație fizică din școală. Pentru unele sporturi sezoniere însă — înot, schi, patinaj — programa preconizează și lecții în care se predau teme numai din

Scanned with OKEN Scanner

una din aceste discipline. În ceea ce ne privește, susținem astfel de lecții și pentru minivolei, atunci cînd se începe inițierea și cînd se dau explicații multe și este nevoie de un număr mare de repetări pentru însușirea tehnicii și cînd prezența profesorului este indispensabilă, pentru corectarea greșelilor care abundă în această etapă a inițierii.

Experiența acumulată ne îndeamnă la asemenea recomandări, și chiar și la altele. În acest sens sugerăm ca în lecțiile din trimestrul II, dacă spațiul permite, să fie folosite jocuri de mișcare sau pregătitoare pentru minivolei pentru ca perioada de întrerupere să nu fie prea mare.

Oricare ar fi tipul de lecție folosit, facem unele precizări legate de timpul care este la îndemîna profesorului și de sarcinile care îi stau în față.

Timpul din lecție afectat instruirii în minivolei, cuprins între 15—20 minute este relativ scurt, de aceea trebuie foarte bine drămuit. Această cîntărire a timpului este impusă și de noua orientare a educației fizice și sportului cu privire la aprecirea elevilor după un sistem unitar de probe, orientare ce duce implicit la creșterea calității procesului instructiv-educativ.

Obiectivele care stau în fața profesorilor au fost precizate în instrucțiunile Ministerului Educației și Învățămîntului. Le subliniem pe acelea care se referă la faptul că la sfîrșitul ciclului gimnazial, elevii trebuie să practice sistematic una sau două ramuri de sport. Deoarece minivoleiul este, în general, ales de mulți elevi și profesori datorită caracteristicilor lui, el trebuie însușit la un nivel corespunzător. Așa stînd lucrurile trebuie să se înțeleagă faptul că, în timp puțin trebuie făcut mult. De aceea pentru acest deziderat recomandăm :

— Să se folosească exerciții și jocuri care să angreneze toți elevii și care să fie eficiente, dinamice, atrăgătoare.

— Să se folosească mijloace puține, dar care să se exerseze mult.

— Repetarea exercițiilor și jocurilor să se facă în condiții variate și noi, utilizîndu-se întrecerile și concursurile pentru a se evita plictiseala.

Scanned with OKEN Scanner

— În cadrul exersării, profesorul să intervină cu corectări esențiale pentru a favoriza însușirea de deprinderi corecte și a imprima cursivitate și ritm susținut activității instructiv-educative.

— Procesul de instruire trebuie astfel dirijat încît să formeze la elevi deprinderi de autoorganizare, autoconducere, autoperfecționare, care să ducă la practicarea independentă și sistematică a minivoleiului.

— Verificarea elevilor să se facă prin probele stabilite ce se trec în cadrul jocului preconizat pentru fiecare clasă.

— În cadrul lecției, elevii să fie controlați privind modul cum au însușit temele pentru acasă, fără autoinstruire nefiind posibil un progres vizibil.

— La acordarea notelor se va ține seama de rezultatele obținute la probele de control, de modul în care elevii au îndeplinit cerințele de participare la competițiile sportive de masă, de progresul înregistrat de elev, de interesul manifestat față de pregătirea sa fizică și sportivă.

Baza materială a școlii trebuie să corespundă cerințelor programei, numărului de elevi, adică să aibă teren de minivolei și mingi multe.

Lecțiile de educație fizică cu sarcini din minivolei, se pot și trebuie desfășurate în aer liber. Pentru aceasta e necesar să se asigure condiții igienice de întreținere a terenurilor și materialelor sportive, precum și echipament corespunzător, înțelegînd prin aceasta trening și pantofi de sport, iar pe vreme rece să se adauge fularul, căciulița și mănușile.

METODICA ALCĂTUIRII DOCUMENTELOR DE PLANIFICARE

În vederea desfășurării unei activități bine sistematizate, pentru îndeplinirea obiectivelor instructiv-educative prevăzute în programe, profesorul trebuie să-și întocmească planificarea anuală ce are ca subdiviziuni trimestrele și săptămînile. Trebuie acordată o atenție mărită acestei activități metodice, deoarece do-

Scanned with OKEN Scanner

cumentele de planificare reprezintă instrumentul de bază în munca de ansamblu și curentă a profesorului. Pentru ca planificarea să fie bine și judicios alcătuită pe trimestre, săptămîni și teme de lecții se impun unele indicații :

— în cazul în care în școala respectivă activează mai mulți profesori, atunci planificarea trebuie să constituie rodul unei munci colective ;

— în cazul în care în școală sînt profesori cu specializări diferite, este bine ca planificarea pentru toate clasele la minivolei să fie concepută de profesorul specializat pentru a se asigura o predare unitară și competentă ;

— în situația în care școala nu are sală de sport, ci una improvizată, minivoleiul trebuie prevăzut la începutul trimestrului de toamnă și la sfîrșitul trimestrului de primăvară, adică atunci cînd timpul rece nu impietează prea mult asupra activității ;

— în cursul unui an școlar, minivoleiul trebuie planificat în aproximativ 20 de lecții, 10 lecții toamna și 10 primăvara, sau în cîte 7 lecții în fiecare trimestru ;

— planificarea pe cicluri de lecții încheiate cu trecerea probelor de control, asigură o inițiere durabilă și rapidă ;

— minivoleiul poate fi grupat în cadrul unei lecții cu orice disciplină a educației fizice, deoarece nu produce fenomene de interferență.

Scanned with OKEN Scanner

INSTRUIREA ECHIPELOR DE COPII

Procesul de instruire în minivolei, început în lecția de clasă, se continuă la un nivel superior în orele de activități sportive, ce fac parte din planurile de învățămînt ale școlilor generale, profesionale și liceale. Tot în acest cadru se asigură și practicarea minivoleiului în competițiile organizate în colaborare cu organizația pionierilor.

Se știe că la aceste ore participă elevii care au preferință pentru minivolei sau acei care au înclinații deosebite. Copiii neorientați, neatrași de nici un sport trebuie îndemnați, convinși de profesor să practice minivoleiul, explicîndu-li-se avantajele pe care le are acest minijoc sportiv. Pasiunea, dăruirea și competența cu care își desfășoară activitatea profesorul de educație fizică contribuie la atragerea și menținerea unui număr cît mai mare de elevi în cadrul acestei activități. Așa stînd lucrurile, împărtășim ideea că școala prin toate atributele pe care le are și prin toate acțiunile pe care le desfășoară pe tărîm sportiv constituie unul din locurile cele mai indicate pentru dezvoltarea minivoleiului de masă. Acesta este și motivul pentru care am acordat o importanță sporită predării minivoleiului în școală. Desfășurînd un minivolei la cotele exigențelor actuale, desigur că vom găsi și talente autentice ce vor forma elita voleiului de mai tîrziu. Pentru că în cadrul organizării activității de minivolei prima sarcină este de a cuprinde un număr cît mai mare de elevi care să îndrăgească acest minijoc și să-l practice sistematic pînă la finele vîrstei specifice minivoleiului și după aceea și a doua sarcină

Scanned with OKEN Scanner

este de a depista și iniția copiii apți pentru performanță. În ceea ce ne privește acordăm aceeași importanță ambelor aspecte.

Unitățile specializate, secțiile de volei din cluburile de performanță școlară sau din alte cluburi sportive au sarcina de a organiza grupe de minivolei și a desfășura o muncă de instruire competentă și de selecție continuă pentru ca elevii depistați inițial să devină juniori de certă perspectivă.

SELECȚIA JUCĂTORILOR

În prima etapă de selecție și pregătire pentru minivolei sînt cuprinși copiii de 9—10 ani, băieți și fete. Dintre numeroasele probleme legate de selecție, cea mai importantă este descoperirea copiilor cu calități motrice corespunzătoare minivoleiului, a celor de talie înaltă. Exigența la această preselecție trebuie să fie mare, deoarece atît creșterea în înălțime, cît și viteza și îndemînarea sînt puțin perfectibile prin antrenament. Adăugînd faptul că îndemînarea și viteza au o maturizare precoce a substratului morfofuncțional, la 12 ani la fete și la 14 ani la băieți, selecția și specializarea se pot face de timpuriu, aceste calități motrice prezentînd indici ridicați, chiar la elevii de 9 ani.

Selecția trebuie să se facă ținînd seama de următoarele criterii : 1 — tipul somatic, 2 — capacitatea motrică, 3 — tipul psihologic, 4 — starea de sănătate.

1. **Tipul somatic** vizează aspecte legate de talia și conformația corpului copilului, precum și de perspectiva dezvoltării lor, ținînd seama și de caracterele ereditare.

Talia elevului selecționat pentru minivolei este bine să fie înaltă și foarte înaltă. La 10 ani băieții trebuie să fie înalți de 148 cm, iar fetele de 151 cm. Cunoscînd faptul că talia crește anual cu cca 6 cm, putem determina prin adunare sau scădere indicii de talie pentru fiecare vîrstă. Astfel prin scădere, la 9 ani, cînd începe selecția la minivolei, băieții trebuie să fie înalți de 142 cm, iar fetele de 145 cm ; iar prin adunare, la 11 ani cînd se for-

Scanned with OKEN Scanner

mează categoria a II-a de vîrstă pentru minivolei, băieții trebuie să atingă înălțimea de 154 cm, iar fetele de 157 cm.

În legătură cu conformația corpului se semnalează ca aspect principal, supleţea. Sînt preferați copiii supli, de tip longilin, cu bazinul mic și segmente lungi. Lungimea segmentelor corpului, anvergura, membrele inferioare luate separat prezintă mai puțină importanță după unii autori (N. Tărchilă și M. Șerban). Ceea ce este hotărîtor pentru selecție este înălțimea corpului cu brațele întinse. Ea trebuie să fie mare și foarte mare, indiferent dacă este dată de lungimea brațelor, picioarelor sau a trunchiului. În legătură cu acest ultim aspect literatura de specialitate nu oferă date pentru vîrstele mici.

Un alt parametru care interesează este greutatea corpului. Se recomandă ca ea să fie cu 5—10 kg mai mică decît numărul de centimetri ce depășește un metru din înălțimea corpului (taliei).

Ereditatea constituie un criteriu care trebuie luat în considerare, pentru faptul că majoritatea copiilor moștenesc statura părinților, iar uneori o depășesc. Aceștia trebuie să fie înalți.

2. **Capacitatea motrică** a jucătorului se referă atît la calitățile motrice de bază cît și la deprinderile motrice specifice, primele fiind suportul celor din urmă. Adică cu cît un copil este mai bine dotat fizic, mai iute, mai abil, mai puternic, cu atît își va însuși mai ușor și mai corect elementele tehnico-tactice.

Calitățile motrice necesare în minivolei sînt: îndemînarea, viteza, detenta și rezistența.

Îndemînarea este ușurința cu care sportivul își însușește un act motric, corect, rapid și economicos, în condiții variate, determinate de desfășurarea jocului. În selecția inițială se poate testa numai îndemînarea generală, iar cea specifică mai tîrziu, întrucît copiii nu posedă la început deprinderi din minivolei.

În timpul pregătirii antrenorul va observa coordonarea mișcărilor, orientarea corpului în spațiu, aprecierea distanțelor. Îndemînarea se verifică prin exerciții cu mingea efectuate în condiții neobișnuite.

Scanned with OKEN Scanner

Viteza este necesară sub toate formele ei de manifestare : de reacţie, execuţie, deplasare. Pentru determinarea vitezei de reacţie antrenorul va observa rapiditatea de reacţie în unele jocuri de mişcare, în starturile din alergările de viteză, sau mai obiectiv prin „metoda riglei", ce permite aprecierea copiilor şi testarea periodică a nivelului de pregătire. Viteza de deplasare se determină prin probe de alergare pe distanţe scurte. Copiii cu îndemînare şi viteză pot fi selecţionaţi cu încredere, deoarece, după cum am mai spus, aceste calităţi sînt puţin perfectibile după pubertate. Mai tîrziu cînd se testează îndemînarea şi viteza specifică este bine să fie aleşi copiii care sesizează repede modul în care circulă mingea ca viteza de zbor, traiectoria, intensitatea, direcţia şi execută rapid mişcările impuse de o intervenţie oportună la minge : start din orice poziţie, deplasare, oprire în poziţie fundamentală, lovirea mingii şi transmiterea ei în condiţii corespunzătoare.

Detenta este o calitate combinată : viteză plus forţă. Datorită prezenţei forţei selecţia definitivă privind această calitate se face mai tîrziu, la 14 ani la fete şi la 16 ani la băieţi. Se testează în special forţa în picioare, detenta în săritură, fiind preferaţi copiii care sar bine şi cu uşurinţă atît în lungime, cît şi în înălţime.

Rezistenţa — calitatea motrică de bază cu o importanţă mai mică în prima etapă a pregătirii — cîştigă considerabil în importanţă în perioadele următoare, mai ales pe seama dezvoltării rezistenţei specifice.

Însuşirea deprinderilor motrice specifice, al doilea aspect al capacităţii motrice, se poate determina în orice perioadă, afară de cea iniţială, în care copiii nu au nici un fel de cunoştinţe în domeniu. Sînt de preferat copiii care au capacitatea de a însuşi corect şi relativ repede procedeele tehnico-tactice din minivolei. Atît calităţile motrice, cît şi deprinderile motrice specifice se testează prin probele şi normele de control cuprinse în sistemul naţional de selecţie.

3. **Tipul psihologic.** Calităţile psihice nu pot fi descoperite şi apreciate cu aceeaşi uşurinţă şi obiectivitate ca dezvoltarea motrică, spre exemplu. Antrenorul este persoana cea mai potrivită, datorită specificului activităţii, care trebuie să cunoască manifestările psihice ale

Scanned with OKEN Scanner

copiilor și modul cum pot fi apreciate. Pentru aceasta el trebuie să observe copiii în toate împrejurările : la antrenament, la vestiare, la meciuri. De asemenea, trebuie să se informeze despre comportarea de acasă, de la școală, din timpul liber, ținînd o legătură permanentă cu părinții și dirigintele. Calitățile psihice necesare în minivolei sînt : concentrarea atenției, capacitatea de analiză rapidă a situațiilor mereu schimbătoare din joc și luarea de decizii prompte și oportune, perseverență în pregătire, combativitate și inițiativă în competiții, stări afective cît mai echilibrate.

4. **Starea de sănătate** o apreciază medicul, el stabilește dacă elevul este apt sau nu pentru practicarea minivoleiului. Controlul medical se efectuează periodic.

PROBELE ȘI NORMELE DE CONTROL

În Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport se acordă o importanță deosebită selecției elevilor, ea trebuie efectuată pe baza normelor și cerințelor din sistemul național de selecție. Probele și normele de control asigură o selecție riguroasă, permițînd antrenorilor să cunoască valoarea reală a elevilor selecționați și evoluția acestora pe parcursul pregătirii.

Începătorii trebuie să treacă probele și normele de control privind pregătirea fizică generală. Acestea sînt : sprint 50 m, săritura în lungime de pe loc, alergarea de rezistență, aruncarea mingii de oină la distanță, atîrnarea la bară fixă cu brațele îndoite, la fete și tracțiuni în brațe, la băieți, naveta, ridicări de trunchi din culcat în șezînd, mobilitatea coxo-femurală. Aceste probe sînt obligatorii, iar ca elevii să poată fi considerați elemente de perspectivă pentru performanțe sportive, trebuie să obțină un minim de 480 de puncte la cele 8 probe. La probele de îndemînare, viteză și detentă, calități necesare în minivolei, trebuie să obțină cel puțin cîte 70 de puncte pentru fiecare. Prezentăm în continuare normele

Scanned with OKEN Scanner

pentru a obține 70 de puncte (băieți și fete) la cele trei probe de viteză, îndemînare și detentă[1].

Vîrsta	Proba	Băieți	Fete	Proba	Băieți	Fete	Proba	Băieți	Fete
9	50 m	8″2	8″7	Lungime	1,77	1,72	Naveta	11″1	11′6
10	50 m	7″9	8″0	Lungime	1,86	1,81	Naveta	10″8	11″3
11	50 m	7″7	7″8	Lungime	1,96	1,91	Naveta	10″6	11″0
12	50 m	7″5	—	Lungime	2,02	—	Naveta	10″5	—

Pentru avansați, la volei, sistemul național de selecție prevede norme de pregătire specifică, privind calitățile motrice, deprinderile motrice specifice și potențialul psihic. Probele și normele specifice nu cuprind copiii mici, ele începînd cu vîrsta de 13 ani la băieți și 12 ani la fete. Cu toate acestea credem că probele preconizate se pot parcurge și cu copiii după o perioadă de pregătire. În continuare vom cita probele de control și normele pentru 12, 13 și 14 ani fete și 13, 14 ani băieți, norme ce trebuie să reprezinte pentru cei mici perspectiva, nivelul pe care-l au de atins. Acestea sînt : proba combinată, detenta pe verticală, aruncarea mingii medicinale (2 kg), sărituri succesive de pe sol pe banchetă, proba de tenacitate, 800 m.

Vîrsta	Proba	B	F	Proba	B	F	Proba	B	F
12	P.C.	—	14″3	Minge medicinală	—	6,00	Detentă	—	35,5
13	P.C.	13″	13″9	Minge medicinală	8,80	6,50	Detentă	44	37,0
14	P.C.	12″4	13″6	Minge medicinală	9,60	7,20	Detentă	51	40,0

[1] Selecția în sport C.N.E.F.S. — Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, 1976.

Scanned with OKEN Scanner

Vîrsta	Proba	B	F	Proba	B	F
12	Sărituri succesive	—	40	Tenacitate	—	—
13	Sărituri succesive	50	40	Tenacitate	70″	40″
14	Sărituri succesive	72	42	Tenacitate	80″	50″

Pentru determinarea capacității de însușire a deprinderilor specifice este prevăzut jocul 6 la 6, probă prea complexă și greu de urmărit în mod obiectiv. Federația de volei a experimentat și o altă probă, jocul 2 la 2 pe jumătate de teren, care a dat rezultate bune și care ar putea fi susținută și de copii.

PREGĂTIREA PE FACTORII ANTRENAMENTULUI

Factorii antrenamentului sînt : pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihologică. În acest capitol prezentăm unele aspecte ale componentelor antrenamentului mai mult cu caracter orientativ.

PREGĂTIREA FIZICĂ

Pregătirea fizică reprezintă un proces de educare a aptitudinilor fizice ale sportivului. Ea are două laturi : pregătirea fizică generală și cea specifică. Pregătirea fizică generală creează și lărgește baza pentru specializarea sportivă, iar pregătirea fizică specifică dezvoltă la maximum aptitudinile necesare în minivolei. Aceste aspecte sînt legate organic între ele, intercondiționîndu-se reciproc. Nici una din ele nu poate să lipsească din pregătire fără a dăuna realizării de performanțe deosebite.

Pregătirea fizică generală trebuie înțeleasă ca un proces de educare a calităților motrice : viteza, îndemînarea, forța, rezistența. Ea trebuie să-l înarmeze pe sportiv cu deprinderi motrice care să contribuie la însușirea deprinderilor specifice din minivolei. Acest lucru este

Scanned with OKEN Scanner

deosebit de important la elevi, la începători, la care pregătirea fizică generală constituie fondul motric pe care se axează însușirea corectă a deprinderilor motrice specifice. De exemplu : fără forță în brațe copiii nu pot lovi mingea corect modificînd tehnica de lovire pentru a putea executa mișcarea.

Pregătirea fizică generală se realizează prin prelucrarea segmentelor corpului, prin dezvoltarea calităților motrice și a marilor funcțiuni (circulația, respirația).

Acestea sînt :

— exerciții de dezvoltare generală : exerciții libere sau la aparate ;

— exerciții libere, cum sînt exercițiile care dezvoltă calitățile motrice la segmentele mai mult solicitate în minivolei : exemplu genuflexiuni cu două mingi medicinale în brațe ;

— probe sau elemente din alte sporturi : din atletism se recomandă folosirea starturilor, alergărilor de viteză pe distanțe scurte, săriturilor în lungime și înălțime, aruncării suliței. Din gimnastică sînt utilizabile unele elemente de acrobatică și de gimnastică la aparate. Din jocurile sportive fotbal, handbal, tenis se recomandă fie elementele tehnico-tactice, fie chiar jocul bilateral cu sau fără respectarea tuturor regulilor. De asemenea sînt indicate schiul și patinajul.

Utilizarea în pregătire a unor sporturi și jocuri sportive, așa cum au fost amintite ceva mai înainte, o preconizăm în cadrul perioadelor de tranziție și pregătitoare.

Exercițiile alese se folosesc pentru înlăturarea unor deficiențe în pregătirea fizică a elevilor, pentru dezvoltarea unor calități preponderente în minivolei sau pentru pregătirea unui segment mai mult întrebuințat în execuția procedeelor tehnice. Ele se introduc în lecția de antrenament și în gimnastica de dimineață.

În procesul de pregătire se folosesc atît metode de antrenament specifice pentru fiecare calitate în parte, cît și metode pentru dezvoltarea lor simultană, complexă. Dintre metodele complexe citățm antrenamentul în circuit și antrenamentul pe intervale care sînt utilizabile și la copiii și juniorii mici.

Pregătirea fizică specifică reprezintă procesul dezvoltării aptitudinilor fizice în raport direct cu caracte-

Scanned with OKEN Scanner

risticile efortului din minivolei. Se realizează în strînsă legătură cu deprinderile tehnico-tactice. Mișcările din minivolei sînt aciclice și ciclice. Ele sînt concretizate prin starturi din poziții diferite, alergări scurte în toate direcțiile, sărituri multiple, pendulări de brațe și salturi acrobatice, asociate cu lovirea mingii cu ambele mîini sau cu una.

În ordinea importanței calitățile motrice prezente în minivolei sînt : viteza, îndemînarea, detenta și rezistența. Ele se influențează reciproc și se manifestă aproape simultan, dar în proporții diferite, una dintre ele fiind dominantă, iar celelalte secundare. Adesea ele apar și combinate, de aceea întîlnim des termenii de viteză în regim de forță, forță în regim de rezistență etc.

Pentru ca procesul de pregătire fizică să se desfășoare în bune condiții trebuie de la început precizată calitatea motrică dominantă, importanța fiecăreia și efortul specific din minivolei. Calitățile dominante sînt viteza și îndemînarea, iar mai tîrziu rezistența în regim de detentă. Efortul din minivolei este variabil ca intensitate și durată și întrerupt de numeroase pauze scurte ; este complex și se desfășoară, în general, în tensiune psihică și este mult influențat de tehnică, bazată pe calitățile motrice.

Viteza se dezvoltă sub toate formele ei : viteza de reacție, de execuție și de deplasare în executarea procedeelor tehnice, a deprinderilor specifice din volei.

Îndemînarea, această calitate motrică complexă, care se referă la coordonarea mișcărilor, la orientarea corpului în spațiu, la aprecierea direcției și vitezei cu care circulă corpurile, la echilibru, la mobilitatea articulară și altele ca și viteza, se poate dezvolta de timpuriu. Inițial se dezvoltă îndemînarea generală, care este înnăscută și deci are un caracter stabil, iar pe baza ei se dezvoltă cea specifică, în condițiile inițierii în tehnica minivoleiului.

Detenta, calitatea combinată viteză-forță se manifestă atît la lovirea mingii, cît și în diferitele sărituri utilizate în joc. Detenta se întîlnește în execuția celor mai importante elemente atît de atac, cît și de apărare, cum sînt : serviciul, lovitura de atac, blocajul etc.

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce privește rezistența trebuie să spunem că are o importanță mai mică la vîrsta minivoleiului. Cu toate acestea, avînd în vedere efortul specific al acestui minijoc, este bine ca toate calitățile motrice să fie educate, antrenate, în regim de rezistență. În cadrul antrenamentului, dezvoltarea rezistenței se realizează printr-o dozare bună a efortului și un volum corespunzător de lucru. La aceste vîrste, deoarece intensitatea este redusă, volumul poate fi mare, dar pe măsură ce se înaintează în vîrstă și în pregătire, se înregistrează creșteri și la acești parametri.

În metodica pregătirii fizice specifice întîlnim atît metodele folosite în dezvoltarea fizică generală, cît și pe cele utilizate în instruirea tehnico-tactică cu care se află în strînsă legătură. Alături de metoda tradițională, în care se folosesc mijloacele menționate ceva mai înainte, se utilizează și alte metode de antrenament cu aplicativitate în jocurile sportive și chiar la copii.

Pentru îndemînare se utilizează jocuri de mișcare, întreceri combinate cu diferite obiecte: mingi, corzi, cercuri, bastoane; exerciții specifice, pase, servicii, salturi, plonjoane, rulări.

Pentru viteză, alergări scurte de viteză, pe teren normal, la vale, la deal, sărituri, exerciții specifice cu o minge sau mai multe, executate în viteză.

Pentru forță sau viteză-forță e bine să se utilizeze și mijloace specifice metodei power-training, și anume exercițiile cu mingi medicinale și acrobatice.

Pentru rezistență cel mai indicat este antrenamentul în circuit, care de fapt este metoda ce dezvoltă simultan toate calitățile motrice care are mare aplicativitate și la elevi.

PREGĂTIREA TEHNICĂ

Pregătirea tehnică împreună cu pregătirea fizică constituie baza instruirii la începători — copii sau juniori mici. Ea constă din însușirea unui bagaj larg de deprinderi motrice specifice, fond motric ce ajută la abordarea jocului de timpuriu cu un conținut apropiat al seniorilor.

Scanned with OKEN Scanner

În cadrul instruirii exersarea procedeelor tehnico-tactice cu minge trebuie asociată în permanență cu procedeele de tehnică fără minge, pentru a se asigura o inițiere corespunzătoare concepției moderne de pregătire.

Însușirea procedeelor tehnico-tactice trebuie să fie corectă, pentru că este cunoscut din metodica învățării deprinderilor motrice că pentru a corecta o deprindere greșit însușită e nevoie de mai mult timp decît pentru învățarea uneia noi.

În procesul instructiv-educativ folosim adesea expresia de „procedeu tehnico-tactic", deoarece în concepția noastră de pregătire nu facem instruire tehnică de dragul tehnicii, nu facem din acest proces un scop în sine, ci însușirea procedeelor tehnice este îndreptată către utilizarea procedeelor în abordarea cît mai rapidă a jocului, adică și în scop tactic. De aceea în inițierea unui procedeu tehnic se adaugă treptat și aspectele de tactică individuală adică utilizarea tactică a procedeului în joc.

Ținînd seama de aceste considerente, precum și de acela că tehnica minivoleiului, deși simplă, necesită timp îndelungat de însușire și perfecționare, am alcătuit pe baza unor experimente în care s-au folosit modelarea și instruirea programată, un material metodic pe care îl prezentăm sub titlul :

Succesiunea metodică a mijloacelor utilizate în inițierea în tehnica jocului

I. Exerciții de gimnastică (imitative) executate după comandă sau individual, care au ca scop familiarizarea cu mișcările specifice din volei, cu ritmul și cu efortul impus de ele.

II. Exerciții și jocuri de lovire a mingii efectuate individual, care au ca scop învățarea globală a mișcării în funcție de obiectul de joc. Ele dezvoltă reacția la minge sau cum se obișnuiește să se spună „simțul mingii", punînd bazele îndemînării specifice.

În cadrul acestora deosebim următoarele structuri de mișcări :

— lovirea mingii consecutiv cu ambele mîini de sus sau de jos (de pe loc și din deplasare) ;

Scanned with OKEN Scanner

— lovirea mingii în perete cu ambele mîini, de sus sau de jos (din toate pozițiile, din săritură, plonjon) ;

— lovirea mingii în perete cu o mînă de jos sau de sus, din față sau din lateral (de pe loc, din deplasare, din săritură) ;

— lovirea mingii cu o mînă în sol (de pe loc, din deplasare, din săritură) ;

— lovirea mingii cu o mînă în sol și în perete (de pe loc, din deplasare, din săritură) ;

— lovirea mingii cu o mînă la plasă (de pe loc, din deplasare, din săritură) ;

— exerciții complexe ;

— exerciții în circuit.

III. Exerciții și jocuri în doi în care executanții fie că sînt parteneri, fie că sînt adversari se află față în față și învață procedeele tehnice în aceste condiții. Exercițiile se desfășoară liber pe terenul de volei, la perete, la plasă (de pe loc, din deplasare, din săritură sau plonjon).

IV. Exerciții și jocuri în trei în care executanții sînt dispuși în triunghi în scopul exersării procedeelor tehnico-tactice în colaborare cu coechipierii sau în prezența adversarului, situație cerută de dispunerea executanților în terenul de joc și de sarcinile pe care la au de îndeplinit.

V. Exerciții complexe și jocuri (volei cu efectiv redus) reprezentînd acțiuni individuale și colective care solicită pe lîngă colaborarea cu coechipierii și împotrivirea adversarului, în scopul perfecționării în condiții analoage jocului.

VI. Joc de minivolei (6 la 6) în condițiile jocului cu reguli simplificate, jocuri „școală" cu temă, cu mai multe mingi și minivolei regulamentar în vederea perfecționării acestuia.

Prezentăm în continuare exerciții culese sau imaginate și experimentate.

I. EXERCIȚII DE GIMNASTICĂ (IMITATIVE)

Exercițiile de gimnastică pot fi folosite atît în lecția de educație fizică sau de antrenament, cît și în cadrul programului de înviorare.

Scanned with OKEN Scanner

Aceste exerciţii sînt simulări ale procedeelor tehnice efectuate cu scopul obişnuirii copiilor cu structura mişcărilor din volei, cu efortul specific.

Ex. 1 (pentru pasa înainte). Stînd cu picioarele uşor depărtate : ducerea braţelor înainte şi îndoirea coatelor cu palmele orientate faţă în faţă (în dreptul bărbiei), odată cu îndoirea genunchilor (1) ; întinderea genunchilor şi a coatelor (2) ; ducerea braţelor prin înainte în jos (3). Întinderea genunchilor poate fi însoţită şi de ridicare pe vîrfuri.

Ex. 2 (pentru pasa înainte cu întoarcere). Stînd uşor depărtat : un pas mic înapoi cu piciorul stîng, întoarcerea corpului jumătate la stînga cu îndoirea genunchilor şi ducerea braţelor înainte (cu coatele îndoite ca în exerciţiul precedent) (1) ; întinderea segmentelor (2) ; coborîrea braţelor prin înainte (3). Acelaşi exerciţiu, efectuînd un pas mic înapoi cu piciorul drept.

Aceste genuflexiuni se pot efectua cu o îndoire mai mică sau mai mare a genunchilor.

Ex. 3 (pentru lovitura de atac). Stînd : pas înainte cu piciorul drept (1) ; pas cu stîngul (2) ; pas cu dreptul şi aşezarea lui pe aceeaşi linie cu stîngul, ghemuire uşoară şi desprindere cu ducerea braţelor sus (3) ; aterizare (4) ; întinderea genunchilor (5) ; 3 paşi înapoi şi coborîrea braţelor pentru a reveni în poziţia iniţială (6—8).

Ex. 4 (pentru blocaj). Picioarele uşor depărtate, braţele îndoite cu palmele orientate înainte în dreptul bărbiei : pas lateral cu stîngul la stînga (1) ; apropierea piciorului drept odată cu îndoirea genunchilor şi desprindere de pe sol (2) ; imitarea blocajului şi aterizare (3).

Ex. 5 (pentru serviciul de jos). Stînd cu piciorul stîng înainte : ducerea braţului stîng înainte, palma orientată sus, cu îndoirea şi întinderea genunchilor (1) ; ducerea braţului drept şi coborîrea celui stîng, cu îndoirea şi întinderea genunchilor (2).

II. EXERCIŢII ŞI JOCURI DE LOVIRE A MINGII (INDIVIDUALE)

Exerciţiile individuale de lovire a mingii cu una sau ambele mîini pot fi folosite, ca şi cele prezentate anterior, atît în lecţia de educaţie fizică sau de activităţi

Scanned with OKEN Scanner

sportive, cît și în programul de înviorare sau în timpul liber de joacă.

Exercițiile individuale cu mingea au o importanță deosebită pentru că ele constituie „școala mingii", formează bagajul motric de bază specific.

Pregătirea individuală începută în școală este bine să fie continuată de copii în timpul lor liber, în cameră, cu geamul deschis, în balcoane, în curte, lîngă bloc, pe terenuri de sport. Efectuate sub formă de întrecere cu ei înșiși sau cu alții, aceste exerciții dau satisfacții atît copiilor, cît și părinților.

În general astfel de exerciții, ca și primele dealtfel, lipsesc din pregătirea copiilor. Exercițiile imitative nu sînt cunoscute, iar pentru cele individuale lipsește inventarul — mingile.

Considerăm că pregătirea individuală este cheia inițierii copiilor în minivolei și a atragerii lor spre acest joc sportiv. Fără o muncă individuală conștientă, fără studiu individual nu este posibil progresul în nici un fel de activitate.

EXERCIȚII DE LOVIRE A MINGII CU AMBELE MÎINI

a) De sus consecutiv

Ex. 1. Lovirea mingii deasupra capului. Se execută cu brațele ușor îndoite, la fel și genunchii. La fiecare lovire a mingii picioarele se întind.

Pentru a avea timpul necesar efectuării mișcării de îndoire și întindere a segmentelor, mingea trebuie să se afle la 1—1,50 m deasupra capului.

La început din cauza greșelilor frecvente se realizează numai 2—3 loviri consecutive, dar după multiple repetări numărul acestora crește.

Exercițiul se efectuează din deplasare în latul terenului, eventual și cu întrecere.

Ex. 2. Șezînd pe o bancă de gimnastică : lovirea mingii deasupra capului.

Variantă. Același exercițiu din șezînd pe sol cu picioarele ușor depărtate.

Scanned with OKEN Scanner

b) De jos consecutiv

Ex. 3. Stînd depărtat, cu genunchii îndoiți, greutatea repartizată egal pe ambele picioare, brațele întinse înainte și în jos, palmele apucate : lovirea mingii cu antebrațele care se mișcă în sus și în jos din umeri, fără îndoirea coatelor, odată cu întinderea și îndoirea genunchilor.

Mingea trebuie trimisă pe verticală la 1—1,50 m înălțime, brațele să nu se îndoaie. Privirea urmărește mingea.

Ex. 4. Combinarea celor două feluri de loviri în serii de 10 loviri de sus și 10 de jos.

Ex. 5. Același exercițiu de combinare a loviriî mingii, cu condiția ca ea să nu atingă solul în timpul stabilit.

Inițial se înregistrează numărul lovirilor, apoi și frecvența lor în unitatea de timp dinainte stabilită. Cu acest exercițiu se poate organiza și întrecere individuală sau cu partener : „Cine lovește mingea de mai multe ori fără să greșească ?". Se execută pînă la apariția oboselii.

EXERCIȚII DE LOVIRE A MINGII ÎN PERETE CU AMBELE MÎINI

a) De sus

Ex. 6. Stînd cu picioarele puțin depărtate și îndoite la 1—1,50 m distanță de perete : lovirea mingii cu ambele mîini ușor în perete, cam la 2 m de la sol. Execuția se efectuează elastic, cu degetele răsfirate, fără ca palma să atingă mingea, concomitent cu o întindere a corpului și apoi o grupare a lui. Mingea este respinsă repede și diferit, de aceea executantul trebuie s-o urmărească în permanență și să intervină prompt.

Pentru ca exercițiul să aibă continuitate, mingea va fi lovită simultan și egal cu ambele mîini, cît mai sus în perete. De asemenea, corpul nu trebuie să fie rigid.

Exercițiile la perete se pot efectua și din poziție joasă, de pe loc efectuîndu-se un pas-doi în orice direcție este nevoie.

Scanned with OKEN Scanner

Ex. 7. Lovirea mingii în perete poate fi combinată cu lovirea de deasupra capului, cu întoarcere de 360° la dreapta sau la stînga și iar lovire în perete.

Ex. 8. Cînd s-a ajuns la măiestrie, lovirea mingii în perete se execută și din săritură, cu un elan de un pas, brațele duse ceva mai sus pentru a lovi mingea din dreptul frunții.

Ex. 9. Pentru mărirea dificultății în execuție, exercițiul se poate desfășura în dreptul unui colț, executantul așezîndu-se la 1 m de ambii pereți. Mingea se lovește cînd într-un perete, cînd în celălalt, efectuînd întoarceri pe direcția de pasare în timp ce mingea este în aer.

b) De jos

Ex. 10. Poziția corpului este aceeași ca la exercițiul 3, numai că executantul se așază cu fața la perete, cam la 1 m distanță. El lovește mingea cu antebrațele și o trimite în perete cam la cca 1,50—2 m de la sol.

Genunchii îndoiți trebuie să fie elastici pentru a permite coborîrea și ridicarea centrului de greutate și a unor mici deplasări în funcție de traiectoria mingii. Aceasta trebuie lovită dedesubt și ușor pentru a nu ricoșa prea puternic din perete.

Cînd mingea ricoșează cu o traiectorie joasă, atunci este preluată prin plonjon pe spate sau lateral, cu o mînă.

Ex. 11. Pentru perfecționarea loviri mingii cu ambele mîini sau cu una se recomandă ca exersarea să se facă la un zid cu asperități, cu neregularități, care respinge mingea pe traiectorii neașteptate. În felul acesta intervenția la minge cere din partea executanților o atenție mult sporită, perspicacitate.

LOVIREA MINGII ÎN PERETE CU O MÎNĂ DE JOS DIN FAȚĂ

În cazul lovirilor cu o mînă, distanța la care se află executantul față de perete crește, pentru că lovirea este mai puternică.

Ex. 12. Stînd la 2—3 m de perete cu un picior în față și ținînd mingea în mîna neîndemînatică înainte și mai jos de talie : lovirea mingii cu cealaltă mînă de dedesubt și dinapoi.

Scanned with OKEN Scanner

La început se învață lovirea mingii din mînă, apoi din minge aruncată, după cum cere regulamentul.

În cazul lovirii de jos, mingea are un zbor lent din cauza traiectoriei înalte. Dacă este lovită corect, mingea revine la jucător. Locul unde atinge zidul trebuie să fie mai sus decît înălțimea plasei, adică la 2,24 m.

Ex. 13. Un exercițiu de întrecere : „Cine execută mai multe loviri într-un minut ?" Pentru aceasta executanții stau în spatele unei linii de unde efectuează lovirea și apoi caută să prindă mingea ricoșată din perete pentru a cîștiga timp.

Ex. 14. Lovirea în perete se poate combina cu o lovire de sus cu ambele mîini de deasupra capului, după care mingea este prinsă și exercițiul se reia.

De sus (din față sau din lateral)

Ex. 15. Stînd cu fața sau cu o latură la perete, la 2—3 m distanță, cu mingea în mîna neîndemînatică, întinsă și înainte : lovirea mingii în partea ei posterioară sau laterală cu brațul întins și mîna făcută căuș ; prinderea mingii ricoșate și repetarea exercițiului.

Variantă. Același exercițiu, aruncînd mingea pe verticală cu ambele mîini.

Ex. 16. Combinarea ultimelor două exerciții.

La început mingea este prinsă și apoi reîncepe exercițiul. Cînd copiii sînt mai avansați efectuează exercițiul în continuare astfel : lovire de sus în perete, lovire de jos pe verticală, lovire de sus în perete ș.a.m.d.

Ex. 17. Aruncarea mingii ceva mai sus și puțin înainte, săritură cu un pas elan și lovirea mingii cu o mînă în perete. Mingea ricoșată este prinsă și exercițiul reluat.

Ex. 18. Se execută lovirea mingii în perete și se lasă ca mingea ricoșată să atingă solul, după care se lovește de sus cu ambele mîini pe verticală. Se reia exercițiul în continuare.

Exercițiul este util formării deprinderii „de a intra sub minge".

Scanned with OKEN Scanner

EXERCIȚII DE LOVIRE A MINGII CU O MÎNĂ ÎN SOL

Ex. 19. Stînd cu mingea ținută în mîna neîndemînatică întinsă înainte : lovirea ei cu celălalt braț, cu mîna făcută căuș, moale, din încheietura pumnului, de sus în jos în sol. În cazul în care mingea este lovită corect, ea ricoșează exact pe verticală. La început se lovește ușor, putîndu-se executa lovituri consecutive la minge ricoșată din sol. Cînd mingea este lovită cu putere se prinde și se lovește din nou.

Ex. 20. Lovirea mingii cu intensitate mare și relovirea ei din săritură la a doua ricoșare. Se execută continuu, cu deplasare și săritură.

Este un exercițiu mai pretențios care solicită multă coordonare pentru găsirea momentului potrivit de lovire a mingii.

EXERCIȚII DE LOVIRE A MINGII ÎN SOL ȘI ÎN PERETE

Ex. 21. Lovirea mingii dinapoi și de sus în așa fel ca să atingă solul la 1 m distanță de zid ; din sol mingea ricoșează în perete și de acolo spre executant. Exercițiul se reia la început mai greu, dar după mai multe exersări se poate executa în continuare.

În cazul în care mingea este lovită puternic execuția se efectuează din săritură.

LOVIREA MINGII CU O MÎNĂ LA PLASĂ

Ex. 22. Plasa se fixează la o înălțime mai mică ; fiecare elev se află cu mingea ținută într-o mînă deasupra plasei ; cu cealaltă mînă lovește mingea deasupra pentru a o trimite în terenul advers. Aleargă după minge și efectuează o nouă execuție.

Ex. 23. Același exercițiu, mingea fiind aruncată pe verticală și lovită din săritură.

Ex. 24. La 2 m distanță de plasă, cu o minge în mînă : aruncarea mingii puțin spre plasă și înalt ; un pas sau doi spre minge, săritură, lovirea mingii deasupra plasei.

Pentru eficiența exercițiului este bine ca de partea cealaltă a plasei mingile să fie recuperate rapid.

Scanned with OKEN Scanner

Ex. 25. Pe terenul de joc, lovirea a două mingi una după alta, deplasare pînă la linia de 3 m unde se află o minge de volei, ridicarea și aruncarea ei în plasă și preluare cu un procedeu tehnic de jos sau eventual cu un plonjon.

Ex. 26. În lipsa plasei se servesc două mingi din partea scurtă a sălii : alergare în partea opusă la 3—4 m de zid unde se găsește o minge ; aruncarea ei în perete și preluare de jos sau cu plonjon.

Indicații metodice :

Mingile sînt culese repede din sală și se așază pe locurile stabilite. Se execută de 15—20 ori fără pauză, în ritm vioi.

Se pot folosi și mingi mai grele, de exemplu, de fotbal, atunci cînd elevul are nevoie să-și dezvolte forța de lovire.

Ex. 27. Stînd pe centrul terenului, la plasă (zona 3) la 0,50 m de aceasta cu o minge pe sol în apropiere : efectuarea unui blocaj imaginar, întoarcere, luarea mingii de jos, aruncarea ei sus și pasă pentru atac în perete, prinderea mingii, așezarea ei jos și reluarea exercițiului.

Indicații metodice :

Se execută trei serii a cîte 3—4 sărituri cu pauză de 30 s între ele, apoi se mărește numărul de repetări și scade timpul de pauză. Săritura la blocaj se efectuează înalt în așa fel ca încheietura pumnului să ajungă la plasă (marginea de sus).

Ex. 28. În lipsa plasei, executantul se așază la un colț cu fața la perete (la 0,50 m distanță) și la 3 m de celălalt, cu o minge pe sol în apropierea lui : săritură la perete (pe care este trasată o linie la înălțimea plasei), luarea mingii de jos, aruncarea ei sus și pasă în peretele din stînga ; prinderea mingii, așezarea ei pe sol și continuarea exercițiului.

Ex. 29. Lovitură de atac la minge autoaruncată, retragere cu spatele pînă la linia de 3 m, venire la plasă și efectuarea unui blocaj imaginar cu trecerea palmelor peste plasă.

Scanned with OKEN Scanner

Observație generală. Subliniem faptul că folosirea unui număr mare de mingi în lecție cere din partea pedagogului o atenție sporită în organizarea orei și în supravegherea copiilor, pentru a se evita producerea unor accidente.

EXERCIȚII ÎN CIRCUIT

Exercițiile în circuit pot fi efectuate de către copii în cadrul programului de înviorare, al celui de joacă sau în lecțiile de educație fizică la încălzire.

La început, în funcție de nivelul de pregătire al copiilor, se stabilește numărul de repetări în cadrul fiecărui exercițiu, între 1/3—1/2 din numărul total pe care îl poate efectua elevul respectiv. De exemplu : pentru exercițiul a, din primul circuit, se stabilesc 10 execuții, pentru b — 8, pentru C — 10.

După o ușoară încălzire a organismului se începe circuitul : se execută prima serie de 10 loviri la perete, apoi 8 loviri cu ambele mîini de jos și 10 sărituri la coardă în continuare. Urmează o pauză, a doua serie, pauză și seria a treia.

Pentru ca un circuit să aibă un efect corespunzător asupra organismului, el trebuie efectuat de 3 ori ; la început fără măsurarea timpului, apoi numai cu ceas pentru a putea urmări progresul. Îmbunătățirea timpului inițial se realizează pe seama perfecționării mișcărilor și a adaptării organismului la efort.

Se poate face și alt fel, timpul de execuție să rămînă același, dar să crească numărul de repetări al fiecărui exercițiu, sau scăzînd timpul, și numărul de repetări să rămînă același. Mai este posibilă și varianta prin care scade timpul și crește numărul repetărilor.

În pregătirea individuală acest procedeu metodic — circuitul — are o mare valoare pentru că stimulează interesul copiilor. Ei se pot organiza și controla fără supraveghere, dacă sînt învățați să-și ia singuri pulsul. În acest caz se impune ca ei să știe că pulsul trebuie să revină la normal după 2 minute de la terminarea circuitului. În situația în care pulsul nu revine, înseamnă că exercițiul a fost prea greu și trebuie lucrat mai puțin intens.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a culege roade în urma folosirii unui circuit, el trebuie efectuat mai mult timp și apoi schimbat. Poate fi schimbat integral sau parțial cîte un exercițiu.

Dăm cîteva exemple de circuite foarte scurte:

1. *a)* lovire cu ambele mîini de sus în perete;
   b) loviri consecutive cu ambele mîini de jos;
   c) sărituri la coardă.
2. *a)* loviri consecutive cu ambele mîini de sus de deasupra capului;
   b) lovire cu amîndouă mîinile de jos, la perete;
   c) sărituri de pe loc cu atingerea unui obiect.
3. *a)* lovirea mingii în perete cu o mînă de sus (la 4 m distanță), prinderea mingii în continuare;
   b) lovirea mingii cu ambele mîini de jos;
   c) săritură la plasă și atingerea marginii superioare cu articulația pumnului.
4. *a)* lovirea mingii cu o mînă de sus în perete, prinderea mingii ricoșate, piruetă la stînga sau la dreapta și continuarea exercițiului;
   b) genuflexiuni;
   c) lovirea mingii cu ambele mîini de sus la perete.

Circuite se pot alcătui multe. Ceea ce este important în alcătuirea lor este faptul că trebuie să fie alese exercițiile din procedeele de bază ale voleiului care sînt bine învățate. De asemenea, este bine ca în fiecare circuit să existe cîte o săritură sau exerciții de forță în picioare, pentru că acestea sînt dominante în volei.

III. EXERCIȚII ȘI JOCURI ÎN DOI

Exercițiile în doi cuprind structuri de mișcări în care executanții sînt parteneri sau adversari.

În cazul în care executanții sînt parteneri, prin aceste exerciții se realizează și se dezvoltă relații elementare de colaborare.

În cazul în care executanții sînt adversari, prin aceste structuri de mișcări se creează și se dezvoltă relația atacant-apărător, relație în care cel din urmă trebuie să găsească răspunsuri prompte și oportune la situațiile mereu schimbătoare pe care le oferă desfășurarea exercițiului, determinate de acțiunea atacantului.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 64

FIG. 65

Ex. 1. A aruncă mingea lui B, iar acesta pasează lui A. B poate acționa corect, deoarece mingea îi este oferită precis și corect. După cîteva exerciții rolurile se schimbă (fig. 64).

Ex. 2. Pase între doi jucători. În acest exercițiu mingea parvine jucătorilor în condiții mai dificile din cauza numeroaselor greșeli de execuție (fig. 65).

Pentru ca exercițiul să-și atingă scopul, se atrage atenția asupra următoarelor aspecte :

a) traiectoria mingii să fie înaltă pentru a da timp partenerului să acționeze ;

b) în timpul zborului mingii, jucătorul care primește va face mici deplasări în direcția în care este nevoie, apoi se va opri în poziția convenabilă pentru o o putea lovi ;

c) mingea va fi lovită în orice condiții, interesînd în acest moment mai mult reacția la minge și mai puțin modul în care este lovită ;

d) după lovirea mingii, jucătorul va reveni la locul inițial, deoarece de pe această poziție va putea avea o nouă intervenție oportună.

Ex. 3. Executanții A și B stau față în față și pasează între ei ; B se deplasează înapoi, iar A înainte. A pasează lung peste B, care este obligat să se deplaseze înapoi ; B retrimite scurt și îl silește pe A să se deplaseze înainte. La întoarcere, A este cu spatele și B cu fața pe direcția de deplasare (fig. 66).

Ex. 4. Executanții pasează mingea alternativ scurt și lung, obligîndu-se reciproc la deplasări înainte și înapoi.

A pasează lui B, acesta îi retrimite scurt lui A, care sprintează înainte și pasează scurt lui B ; la rîndul lui, B trimite lui A, silit în acest caz să se deplaseze înapoi.

În continuare, A pasează scurt lui B, care în prealabil făcuse o deplasare mai mică, acesta retrimite la fel lui A și expediază o pasă lungă lui B, care este nevoit să se retragă (fig. 67).

FIG. 67

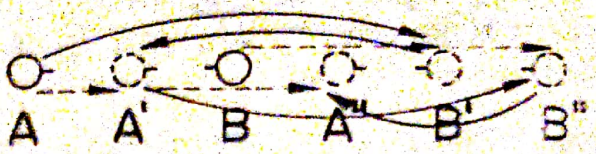


FIG. 66

Tot aici sînt incluse și exercițiile în care partenerii își schimbă locurile, dar mingea sosește și pleacă tot pe aceeași direcție.

Ex. 5. Pasa înainte precedată de o întoarcere de 180° și succedată de un sprint scurt.

Executanții, așezați față în față, se deplasează pe rînd în spatele partenerului pe poziția viitoare. Între timp, pe rînd, ei efectuează o întoarcere pe direcția de pasare lovind mingea succesiv, apoi o pasează înainte, înalt. În cele din urmă, este bine ca întoarcerea să se facă rapid și să fie urmată de pasarea mingii. În acest caz, pasa trebuie să aibă înălțime și nu distanță, pentru a crea timpul necesar deplasării. În această variantă, exercițiul cere măiestrie mare (fig. 68).

Ex. 6. Executanții efectuează o lovire a mingii pe verticală și alta înainte, după care se deplasează lateral doi pași și apoi revin. Deplasarea se execută în viteză. După un număr de repetări, se poate renunța la trimiterea mingii pe verticală, introdusă în exercițiu numai

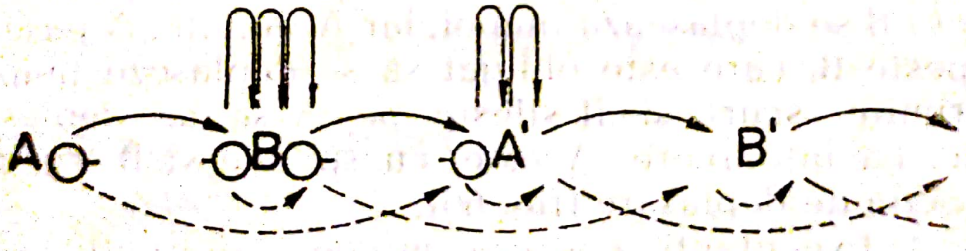


FIG. 68

pentru a permite executanților realizarea deplasării (fig. 69). Prin acest exercițiu se exersează pasa înainte din deplasare laterală.

Ex. 7. Executantul A trimite mingea lui B în direcții diferite, fiind socotit adversar. B este obligat însă să retrimită precis lui A. După un număr de execuții, se schimbă rolurile (fig. 70).

FIG. 69

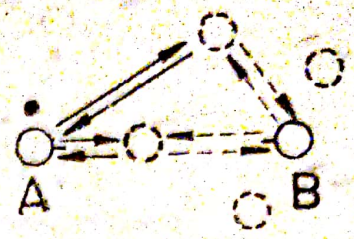


FIG. 70

Variantă. Ambii executanți își trimit unul altuia mingi din ce în ce mai dificile.

Ex. 8. Suveica în 3.

În partea unde sînt 2 executanți se află și mingea. Se pasează și se deplasează înainte. Exercițiul solicită efort mare, de aceea este recomandabil ca pasele să fie înalte și nu prea lungi (fig. 71).

Ex. 9. Ștafeta în suveică, organizată cu maximum 6 copii. Exercițiul este similar celui anterior, numai că sînt mai mulți executanți și se efectuează o întrecere. De fapt și suveica în 3 se pretează la concurs (fig. 72).

Ex. 10. Mingea la căpitan (variantă).

În fața șirului stă un căpitan. La semnal, mingea, care se află la primul din șir, este transmisă căpitanului, iar executantul se îndreaptă spre locul acestuia. Că-

FIG. 71

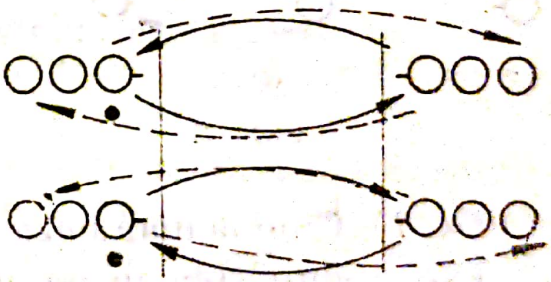


FIG. 72

pitanul trimite mingea la următorul din șir, care a venit la linie și se deplasează apoi la sfîrșitul șirului (fig. 73).

Jocul continuă pînă ce toți copiii au fost căpitani.

Ex. 11. Jucătorii sînt așezați față în față. Primul trimite mingea coechipierului și aleargă în spatele lui pe poziția viitoare. Al doilea executant pasează înalt deasupra capului și apoi peste cap (fig. 74).

Scanned with OKEN Scanner

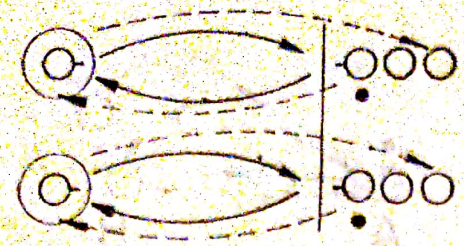


FIG. 73

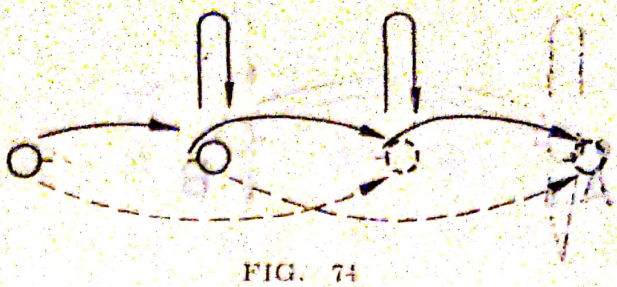


FIG. 74

Ex. 12. Cînd copiii ajung la măiestrie, ei pot realiza exercițiul fără pasa înaltă deasupra capului, numai prin pasa peste cap. Pentru aceasta trebuie respectate două lucruri : pasa peste cap să fie înaltă și scurtă, pentru a permite deplasarea coechipierului (fig. 75).

Ex. 13. Jucătorul care este orientat cu spatele la perete, cam la 2 m distanță, primește o pasă înainte de la coechipierul din fața lui. După o întoarcere de 180°, efectuează o lovire de sus, în perete, după care pasează peste cap coechipierului. Se întoarce încă 180°, după care exercițiul se reîncepe. După un număr de repetări se schimbă locurile (fig. 76).

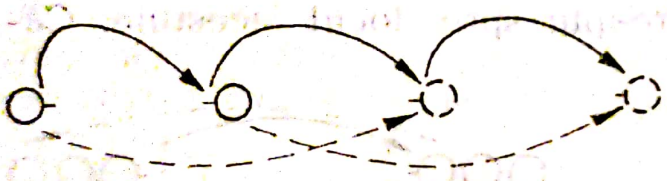


FIG. 75

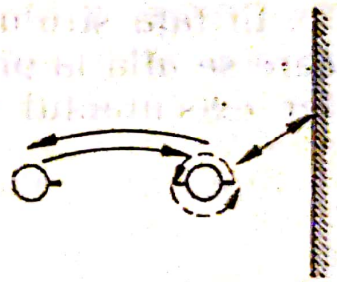


FIG. 76

Ex. 14. Cine acumulează 10 puncte ?

Executanții stau în perechi, unul de o parte și altul de cealaltă a plasei (pot lucra 3 perechi odată) (fig. 77).

Zona de atac se împarte în trei și fiecare jucător acționează în treimea lui. Executanții dintr-o pereche își trimit mingea în așa fel încît să-i facă pe ceilalți să greșească. Deci, mingea nu este trimisă cu boltă și precis, ci cu traiectorie întinsă și acolo unde este un spațiu gol. Se joacă pe puncte.

Dacă greșește cel care a pus mingea în joc (A în cazul nostru), mingea trece la adversar, care o pune în

Scanned with OKEN Scanner

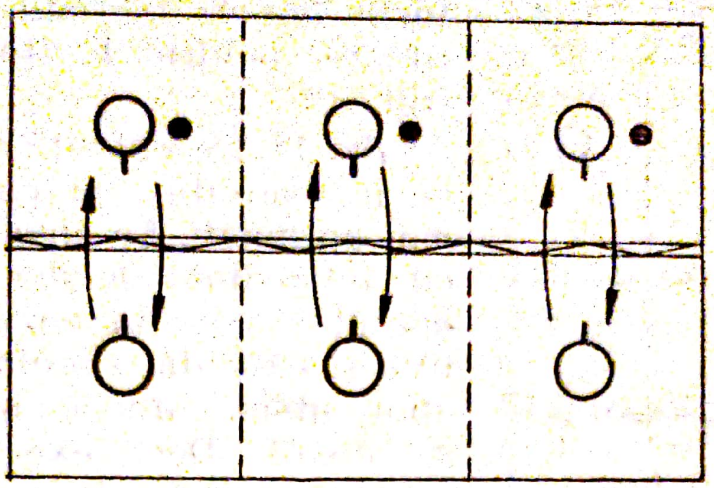


FIG. 77

joc. Dacă greşeşte adversarul (B), este punct pentru A, care are dreptul să pună din nou mingea în joc.

Se joacă pînă cînd unul din executanţi acumulează 10 puncte.

Ex. 15. Joc 1 la 1 pe o treime de teren.

Jucătorii au voie să execute 3 lovituri într-un teren. Mingea se pune în joc cu ambele mîini de la 3 m. Se efectuează preluare, ridicare şi atac. Nu sînt permise mingile puse în zona de atac.

Se joacă pe puncte, cine realizează mai repede 10 puncte.

Variante : se joacă cu serviciu, mingea este lăsată să cadă, apoi sînt permise numai două lovituri, ridicare şi atac. Nu se pun mingi în zona de atac.

În cazul în care se urmăreşte îmbunătăţirea mişcării în teren, se joacă cu serviciu, minge căzută şi două lovituri într-un teren, ultima numai cu ambele mîini şi mingea bine plasată (fig. 78).

Ex. 16. Doi executanţi, aşezaţi faţă în faţă, cu piciorul stîng înainte pe latul terenului, lovesc mingea cu o mînă de la unul la altul. Pentru ca exerciţiul să aibă continuitate, este bine ca mingea să atingă solul nu la jumătatea distanţei dintre ei, ci mai aproape de cel care primeşte mingea.

Variantă. Mingea ricoşată după o lovitură puternică din sol poate fi lovită din săritură. Se antrenează astfel găsirea momentului propice de lovire a mingii din sări-

Scanned with OKEN Scanner

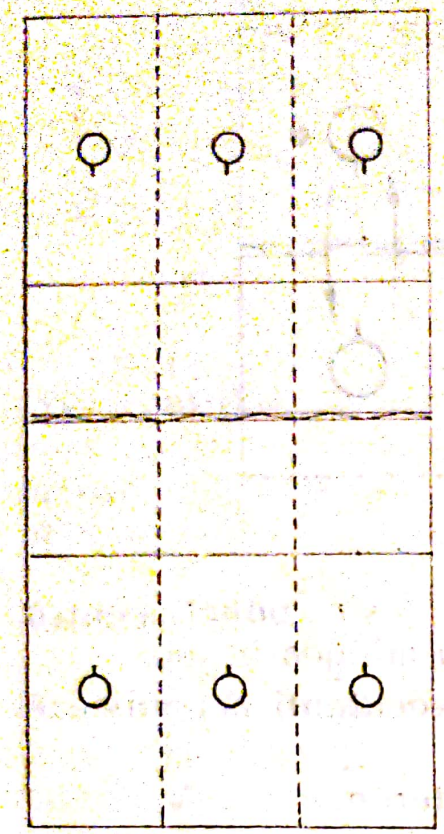


FIG. 78

tură. Ambele exerciții sînt pregătitoare pentru lovitura de atac (fig. 79).

Ex. 17. Executanții sînt așezați ca în exercițiul precedent, însă mai apropiați. Se efectuează atac cu intensitate medie, exact în apărător, care ia poziția respectivă și execută o preluare înaltă, apoi atacă precis, iar celălalt se apără. Deci executanții își schimbă rolurile în cadrul aceluiași exercițiu. Exercițiul este dificil, dar foarte eficient și nu trebuie să lipsească din pregătirea copiilor (fig. 80).

Ex. 18. A și B se află la 2—3 m distanță de perete, unul cu mingea, iar celălalt cu fața spre perete se pregătește de atac. A aruncă mingea în sus și puțin înaintea lui B, cu un pas elan, sare și atacă în perete. Prinde mingea și o aruncă lui A, acesta efectuează același lucru.

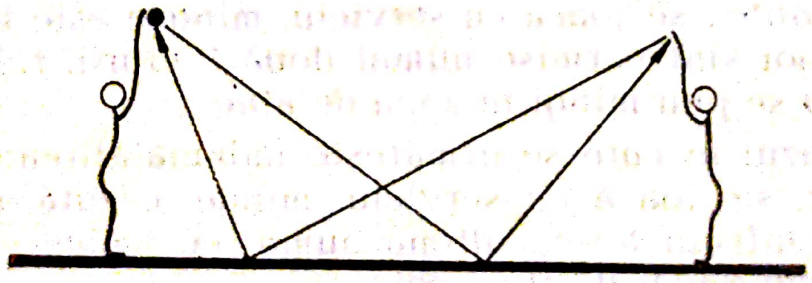


FIG. 79

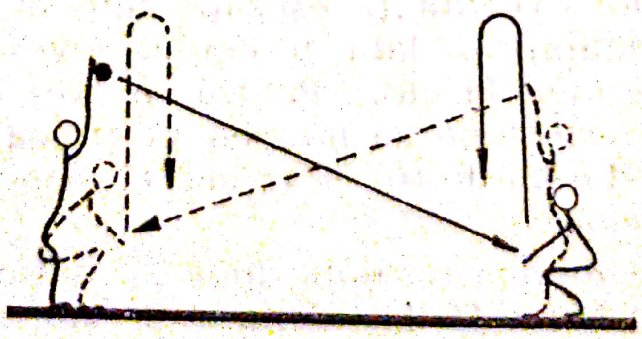


FIG. 80

Ex. 19. Executanții așezați la 2 m de plasă efectuează aceleași exerciții. Ele sînt ceva mai dificile pentru că trebuie să se țină seama de înălțimea plasei. De obicei se lucrează la plasă mai joasă.

SERVICIU-PRELUARE

Ex. 20. Cîte doi așezați față în față, de-a latul sălii, executanții servesc precis de la unul la celălalt, folosind serviciile din față, de jos sau de sus.

Ex. 21. Executanții dispuși față în față, de-a latul sălii, servesc precis cu intensitate medie ; celălalt preia înalt mingea, o prinde și servește. În cazul în care preluarea se face prea departe sau imprecis, executantul prinde mingea și o aruncă celui care a servit, avînd timp să ajungă și el la loc (fig. 81).

Ex. 22. Jucătorii sînt așezați pe teren în spațiul de serviciu fiecare cu cîte o minge. În zona 2 se plasează un coș cu mingi. Fiecare servește, intră în teren și preia fără plonjon pe spate o minge atacată din zona 2. După mai multe repetări, jucătorii din zona 2 trec în zona 4 adversă și de acolo atacă în zona 1, respectînd astfel situațiile asemănătoare de joc. După un număr de execuții, jucătorii își schimbă rolurile (fig. 82).

Ex. 23. Jucătorii servesc pe rînd cîte două mingi, consecutiv, după care efectuează o deplasare pînă la li-

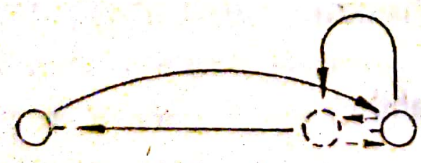


FIG. 81

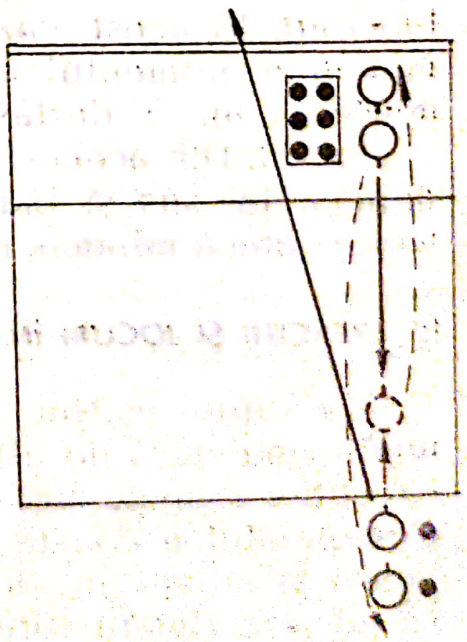


FIG. 82

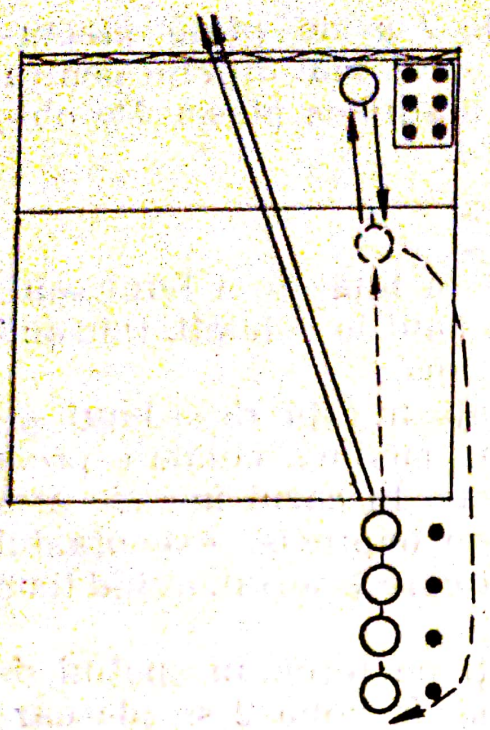


FIG. 83

nia de atac, dublarea blocajului pentru a prelua o minge oferită de un alt jucător de la plasă, acțiune care poate să înlocuiască o minge pusă în spatele blocajului (fig. 83).

ATAC-BLOCAJ

Ex. 24. Doi jucători, A și B, stau de o parte și de cealaltă a plasei, în apropierea ei (plasa este mai joasă). A are mingea, sare de pe loc și o aruncă cu ambele mîini, fără boltă, ca la lovitura de atac. B sare și o blochează. După un număr de repetări se schimbă rolurile. Exercițiul poate fi efectuat de-a lungul plasei de către 5—6 perechi în același timp.

Variantă. Jucătorul A în loc de săritură poate să stea pe o bancă de gimnastică și de acolo să arunce mingea în mîinile lui B.

Ex. 25. Din aceeași formație, însă A stă la linia de atac, de unde aleargă cu mingea și în dreptul plasei sare și o aruncă cu o mînă în palmele lui B, care execută blocajul. În acest caz, B are posibilitatea să aprecieze mai bine momentul în care trebuie să sară, deoarece mișcarea lui se desfășoară în timp mai îndelungat.

Ex. 26. Din aceeași formație, A la linia de atac aruncă mingea în sus și înainte, apoi cu un pas-doi de elan sare și atacă mingea, iar B blochează.

IV. EXERCIȚII ȘI JOCURI ÎN TREI (triunghi)

Exercițiile în trei, în care executanții sînt așezați în unghi unul față de altul, ridică din punct de vedere al execuției aspecte mai complicate decît exercițiile în doi. Complexitatea constă în faptul că jucătorul care acționează la minge are de făcut o mișcare în plus, în timp ce mingea zboară spre el, o întoarcere către locul unde va urma să acționeze. Întoarcerea este determinată de

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 84

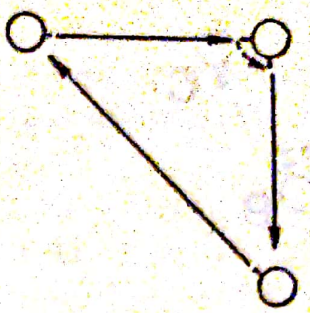


FIG. 85

faptul că executantul primește mingea dintr-un loc și o transmite într-altul. Astfel de situații sînt foarte dese, am putea spune chiar cel mai des întîlnite în jocul de volei. Acesta este și motivul pentru care li s-a acordat un loc larg în metodica învățării procedeelor tehnico-tactice.

În timp ce în exercițiile în doi cele două traiectorii ale mingii se confundă (fig. 84), diferind doar scopul lor, în exercițiile în trei traiectoriile respective sînt în unghi una față de cealaltă (fig. 85). Formarea unghiului solicită efectuarea unor întoarceri de către executanți. Acest unghi este determinat de locurile de unde se primește și unde se transmite mingea, ele fiind de cele mai multe ori ocupate de jucători diferiți. Sînt situații însă cînd în aceste locuri se duce același jucător. Exemplu : 4 preia din serviciu, pasează lui 3 și se duce la plasă, de unde atacă din pasa acestuia. Ridicătorul din zona 3 primește mingea dintr-o direcție și o transmite în alta. El este nevoit să facă o întoarcere, deși nu pasează unui al treilea jucător. În exemplul prezentat, jucătorii sînt coechipieri și de fapt acestea sînt aspectele care interesează mai mult, dar sînt și cazuri cînd unul din cei trei este adversar. În exercițiile noastre se întîlnesc și astfel de exemple.

Ex. 1. B pasează pe rînd lui A și C. Pentru aceasta, cînd mingea este în aer el își caută locul și poziția cele mai convenabile, fiind totdeauna cu fața pe direcția de pasare. El va efectua întoarceri la stînga și la dreapta, deoarece mingea vine pe o direcție și este transmisă pe

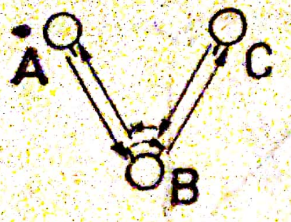


FIG. 86

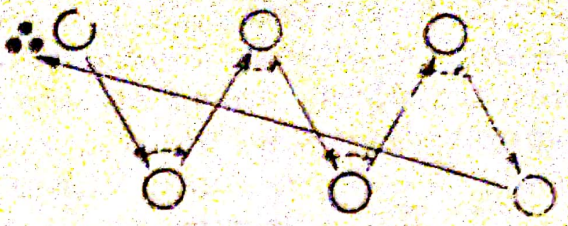


FIG. 87

alta (fig. 86). După un număr de execuții, jucătorii își schimbă rolurile.

Ex. 2. Executanții sînt așezați în triunghiuri legate și pasează între ei ca în figura 87. Primul executant pune în circulație pe rînd mingile, atunci cînd partenerul lui a efectuat pasa anterioară. Ultimul trimite mingile printr-o pasă lungă primului executant, care continuă circuitul. Exercițiul este frumos, antrenant, cu condiția ca executanții să fie atenți la locul de unde sînt trimise mingile. Dacă un elev greșește, dispozitivul nu se strică, ci acțiunile se continuă cu mingile care au rămas. E bine ca acest exercițiu să se desfășoare cu grupe de 6 copii, cu 3 mingi.

Ex. 3. Executanții A, B, C pasează mingea între ei în același sens pe laturile triunghiului (fig. 88). După un număr de repetări se schimbă sensul. Această situație în care unghiul dintre traiectoriile mingii este mai mare chiar de 90° impune o întoarcere mai amplă. Pentru reușita exercițiului este bine ca traiectoria mingii să fie înaltă, iar executanții să urmărească în permanență zborul mingii în scopul unei acțiuni oportune și corecte.

Ex. 4. Pentru dinamizarea acțiunilor din exercițiul anterior, se așază lîngă C încă un jucător (6). După ce se pasează, se efectuează o deplasare în aceeași direcție (fig. 89).

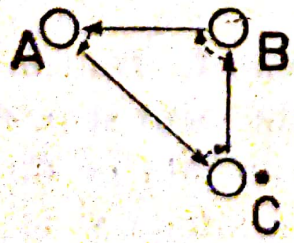


FIG. 88

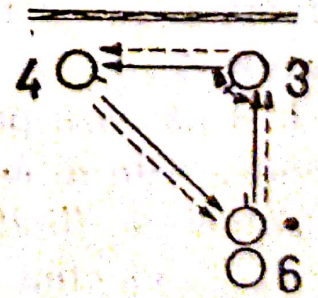


FIG. 89

Scanned with OKEN Scanner

Ex. 5. Ambele exerciţii se pot efectua şi la plasă, ca o îngreuiere, dar, în acelaşi timp, şi ca o apropiere de scopul tactic urmărit, deoarece executanţii trebuie să ţină seama de plasă, de înălţimea ei.

În cazul acesta, poziţia celor 3 executanţi se confundă cu zonele 6 (C), 3 (B) şi 4 (A). Executantul din zona 3, ca ridicător, are sarcini deosebite, el fiind acela care pasează în aşa fel ca să se atace. În cazul nostru, 4 o retrimite lui 6.

Variantă. Exerciţiile 3, 4, 5 se pot efectua şi cu poziţia lui B schimbată, mai în dreapta lui C, deci de pe zona 2. În acest caz, 6 primeşte mingea de la 4, face o întoarcere mare şi pasează lui 2, care la rîndul lui are de efectuat o întoarcere mai mică şi o pasă lungă.

Ex. 6. 6 are mingea pe care o trimite la plasă lui 3. 3 ridică lui 4 care se deplasează pentru atac ; el prinde însă mingea în săritură maximă, pe care după aterizare o trimite lui 6 ; se retrage apoi la 3 m, pentru a efectua un nou elan (fig 90).

Ex. 7. 6 pasează lui 3 ; acesta ridică lui 4, care fie că trimite mingea cu ambele mîini, fie că efectuează lovitură de atac.

După un număr de execuţii se rotează. În celălalt teren se mai află un grup (fig. 91).

Ex. 8. Pe zonele 4 şi 6 sînt mai mulţi executanţi care, după ce au acţionat la minge, schimbă rolurile între ei,

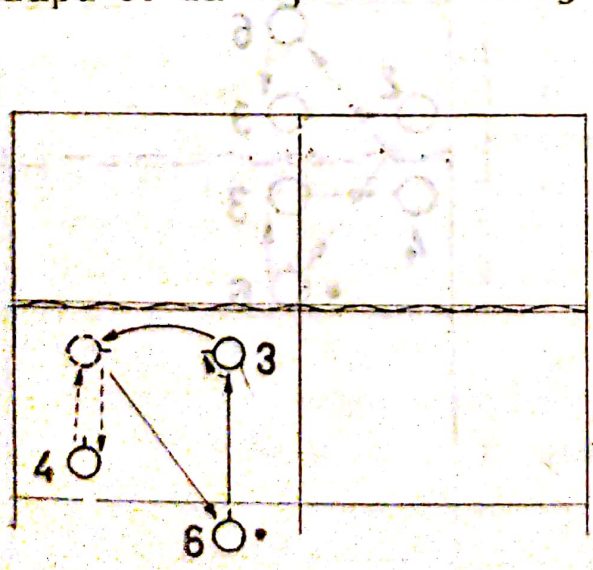


FIG. 90

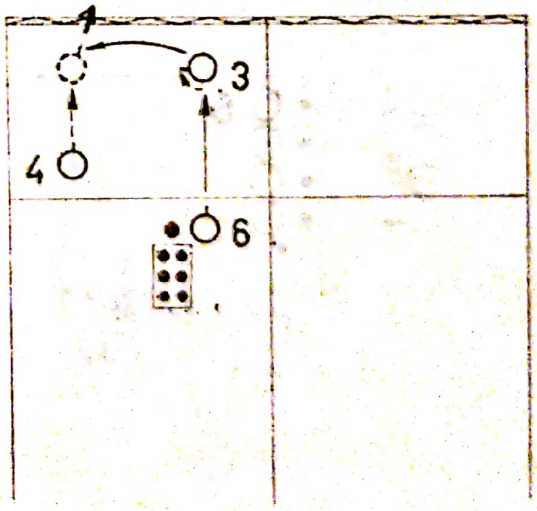


FIG. 91

Scanned with OKEN Scanner

ducîndu-se la sfîrșitul șirului. În locul lui 3 inițial sînt puși elevii mai buni, apoi această sarcină o îndeplinesc toți ceilalți. În cazul acesta este preferabil să fie doi ridicători care să paseze pe rînd, pentru a mări densitatea exercițiului (fig. 92).

Ex. 9. Jucătorii sînt dispuși pe ambele terenuri, cîte unul în zonele 6, 3, 4 și respectiv 6, 3, 2. Mingea pleacă dintr-un teren din zona 6 la 3, de la 3 la 4, iar 4 trimite cu ambele mîini jucătorului 6 din terenul advers și exercițiul continuă (fig. 93).

Ex. 10. Jucătorii sînt dispuși pe teren ca în exercițiul precedent, cu deosebirea că pe zonele 6 ale ambelor terenuri se află cîte 2 jucători. Mingea are aceeași circulație, dar jucătorii care la exercițiul precedent își păstrau locurile, în acesta se deplasează; jucătorii 6 și 3 în același sens cu mingea, iar 4 trimite mingea în zona 6

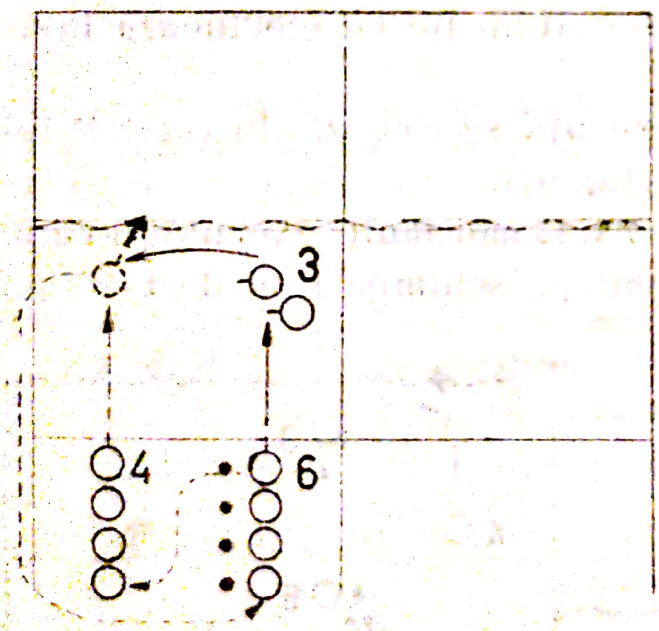


FIG. 92

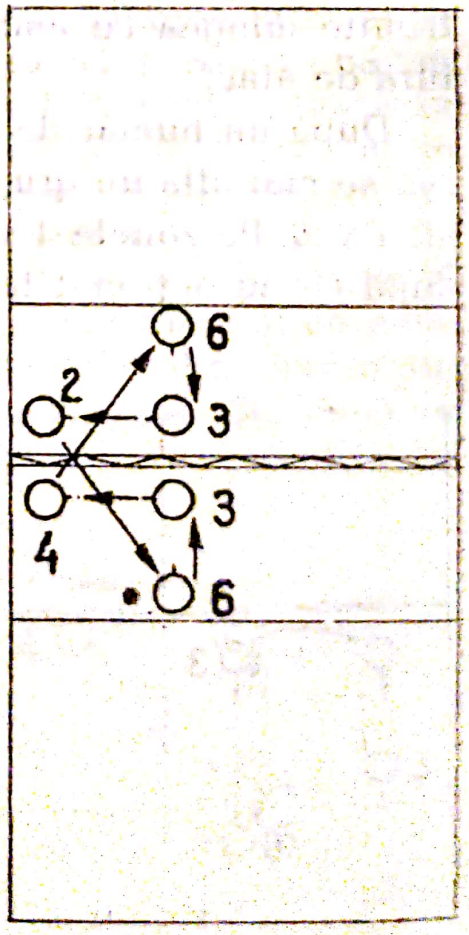


FIG. 93

adversă, după care se deplasează în zona 6 a terenului propriu (fig. 94).

Ex. 11. Jucătorul din zona 6 trimite mingea celui din zona 6 adversă, care o preia pasînd-o lui 3, acesta ridică lui 4 care trimite cu două mîini sau atacă ușor la 6. Exercițiul se efectuează în continuare. Cînd elevii se obișnuiesc cu această acțiune, cei din zonele 6 și 3 execută și dublarea atacului (fig. 95).

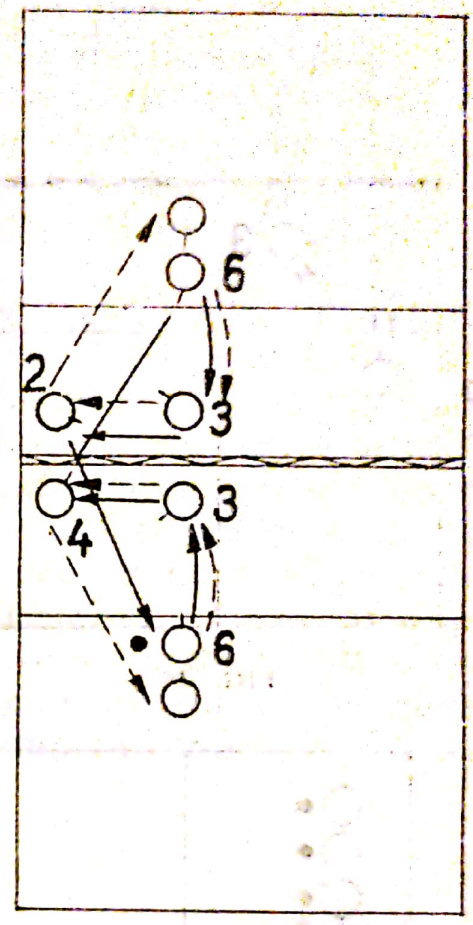


FIG. 94

Ex. 12. Terenul de joc este împărțit longitudinal (fig. 96), pentru a se lucra pe ambele părți. Copiii care nu sînt cuprinși în formație pot executa același lucru în afara terenului. Executanții servesc din interiorul terenului „a" (să fie mai ușor) elevului din zona 4 a terenului „b", care preia spre zona 3 (precis), iar acesta trimite mingea cu ambele mîini în terenul „a". Fiecare elev după acțiunea la minge se deplasează în același sens. Se exersează legat serviciu-preluare.

Ex. 13. Se servește din terenul „a" ușor în terenul „b", unde așteaptă pentru preluare un elev (4) care trimite mingea la plasă, unde se află alt elev (3) pentru a ridica coechipierului care atacă. Executantul de la serviciu intră în teren pentru a prelua din atac (fig. 97). Jucătorii circulă schimbîndu-și locurile între ei în cadrul aceluiași teren. După un număr de repetări, elevii

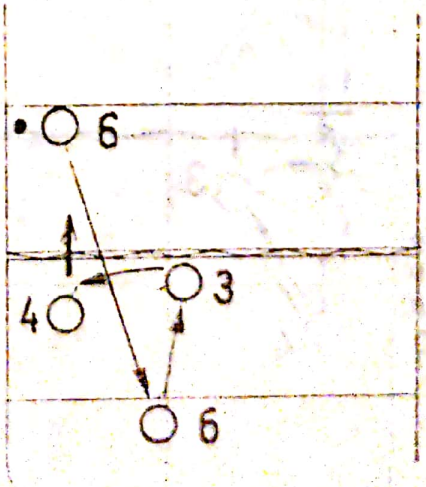


FIG. 95

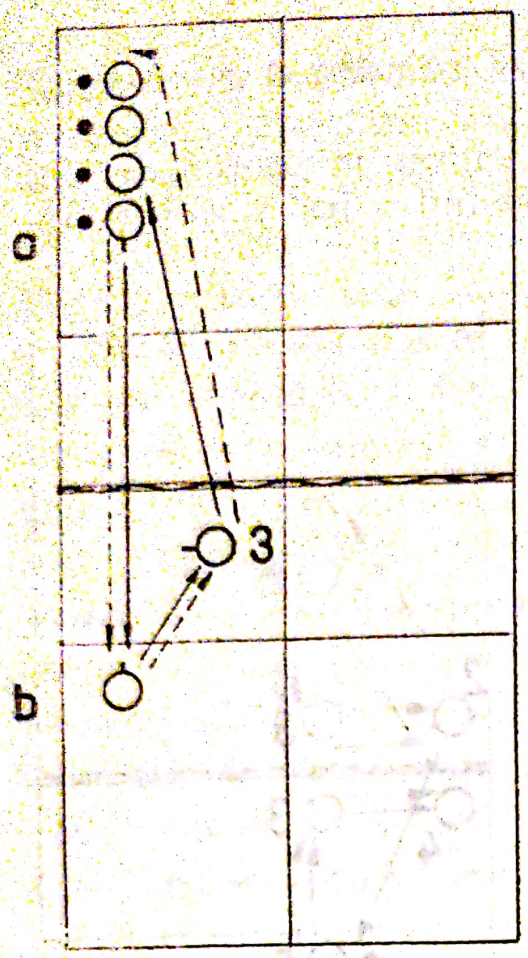


FIG. 96

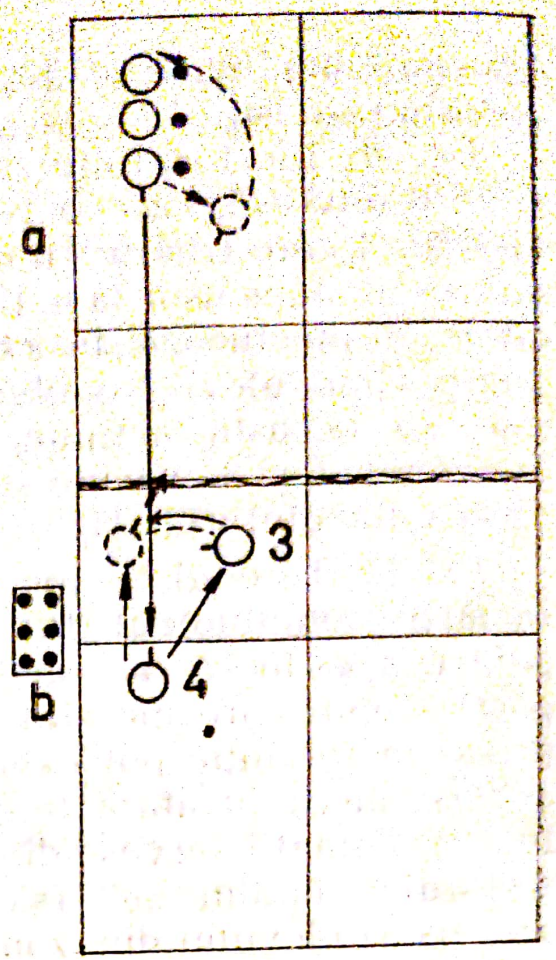


FIG. 97

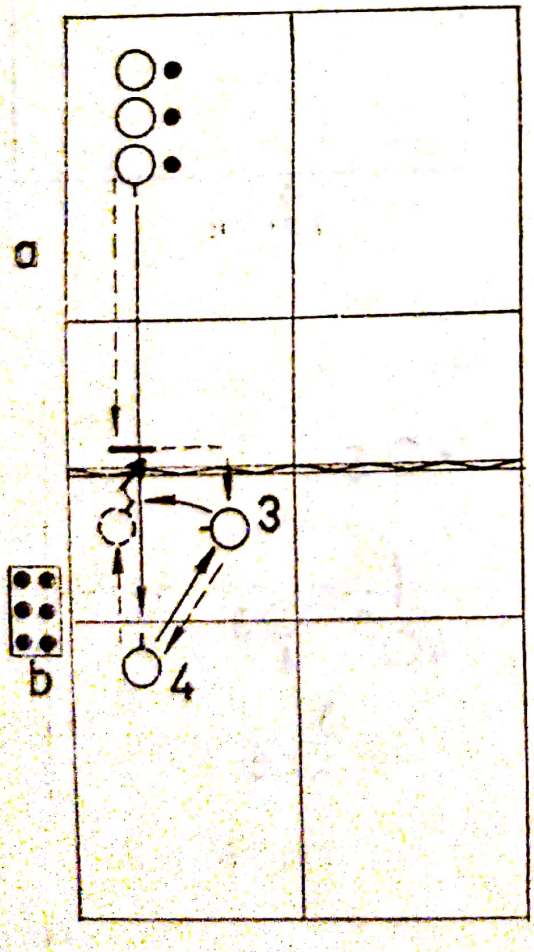


FIG. 98

din terenul „b" sînt schimbați cu unii de la serviciu. Cînd se greșește la preluare se folosesc mingile din coș.

Ex. 14. Exercițiul se desfășoară ca cel anterior, cu deosebirea că executantul care a servit vine la blocaj. Circulația jucătorilor este următoarea: după ce blochează, jucătorul de la serviciu se duce pe zona 3, 3 pe 4 și 4 după ce atacă se deplasează la serviciu (fig. 98).

Scanned with OKEN Scanner

V. EXERCIȚII COMPLEXE ȘI JOCURI (MINIVOLEI CU EFECTIV REDUS)

Ex. 1. Executanții sînt așezați pe zonele 4 (mai mulți) și pe zonele 3 cîte doi (fig. 99) : se efectuează atac din pasă scurtă și revenire la sfîrșitul șirului. Ridicătorul după ce a pasat se deplasează și efectuează blocaj la jucătorul care atacă din terenul advers, după care revine pe zona 3. În acest timp a efectuat ridicarea și celălalt executant. Din cînd în cînd ridicătorii sînt schimbați pentru a participa la ridicare și blocaj tot efectivul.

Ex. 2. Cu aceeași dispunere pe teren ca în exercițiul anterior, se execută atac din zona 4, iar după efectuarea lui, trăgătorul trece pe sub plasă și blochează următorul atacant. Ridicătorul după acțiunea la minge se retrage de la plasă și dublează trăgătorul, iar după aceea revine. În acest timp efectuează ridicarea celălalt ridicător. În cazul în care din blocaj mingea n-a ajuns la jucătorul care efectuează dublarea, atunci o altă minge va fi aruncată de pe margine pentru a fi preluată. Această intervenție de pe marginea terenului mărește eficiența exercițiului. Din timp în timp în teren se schimbă ridicătorii (fig. 100).

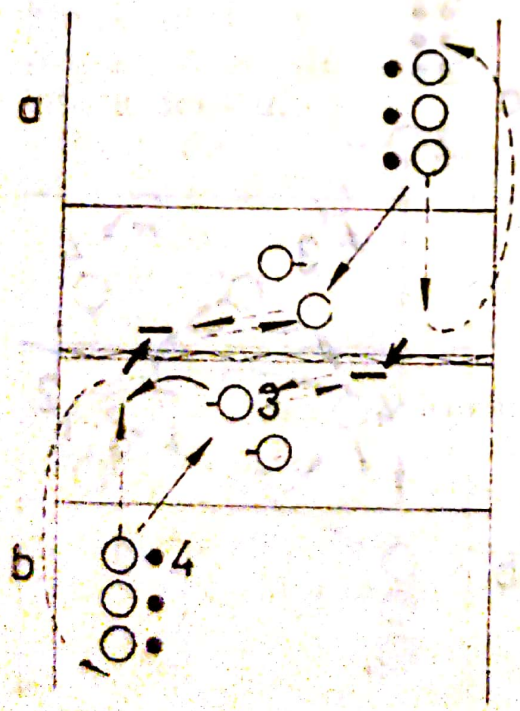


FIG. 99

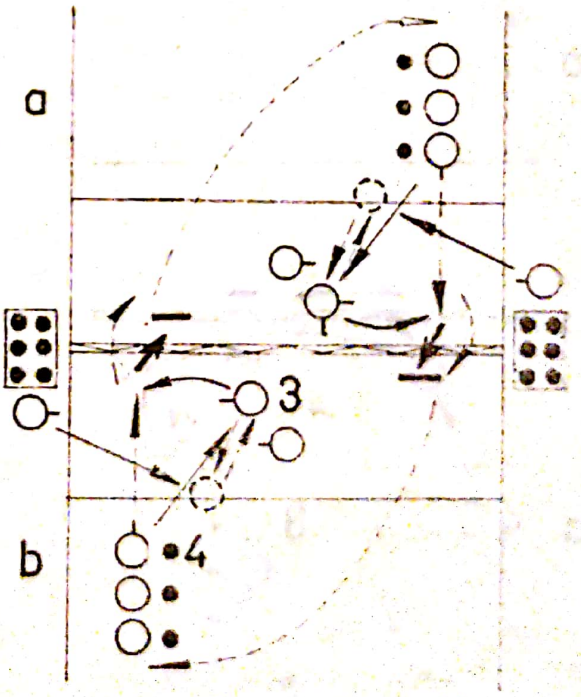


FIG. 100

Scanned with OKEN Scanner

Ex. 3. Mai mulți executanți sînt așezați pe zonele 4 și 3, iar unul pe zona 2 ; pe celălalt teren, pe zona 3 se află un alt executant : se execută atac din pasă înainte, scurtă sau lungă ; ridicătorul trimite mingile fără ca trăgătorii să-i cunoască intențiile, ei trebuind să fie atenți pentru a nu irosi timpul. Executantul de la blocaj continuă să împiedice atacul. Ridicătorul se poate orienta și în funcție de posibilitățile lui (fig. 101) și de acțiunile adversarului.

Ex. 4. Executanții sînt dispuși pe teren în zonele 4, 3 și 2 de o parte și de alta a plasei. În terenul „b" se efectuează combinații în atac cu pase scurte și lungi din serviciu, iar executanții din terenul „a" se apără cu blocaj (efectuat de pe centru) și cu dublarea lui de pe extrema apropiată. Ridicătorul 2 ridică scurt sau lung, fiindcă sînt pregătiți de atac și 4, și 3 ; cel care nu atacă împreună cu ridicătorul dublează trăgătorul. După 3—4 execuții pe o zonă, jucătorii ambelor echipe rotează, apoi un grup de 3 jucători din atac trece în apărare și invers (fig. 102).

Ex. 5. Atac de pe zonele 4 și 2 împotriva unui blocaj al jucătorului din zona 3, din pasă scurtă

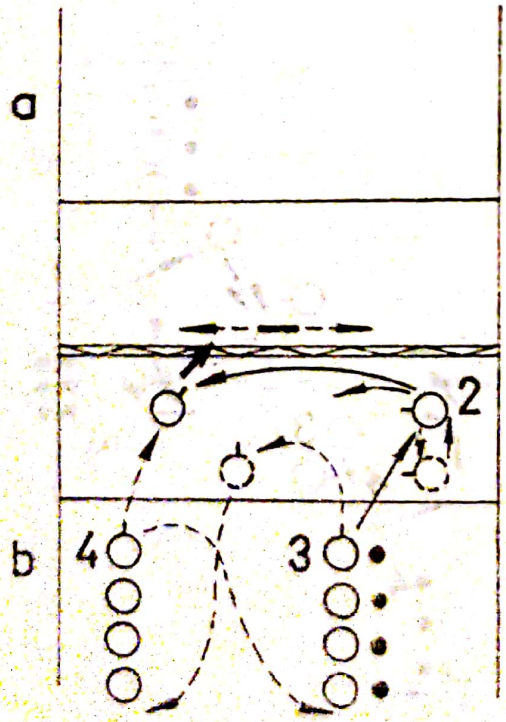


FIG. 101

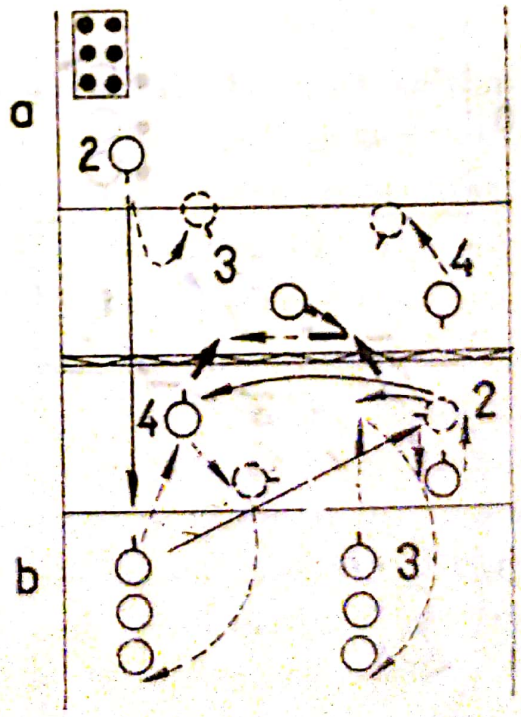


FIG. 102

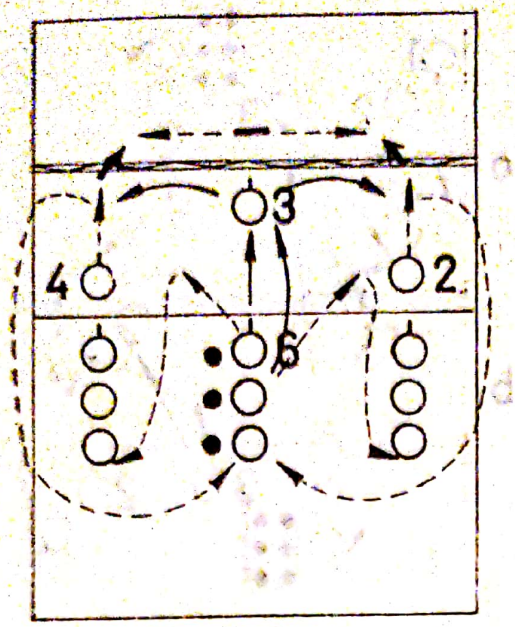


FIG. 103

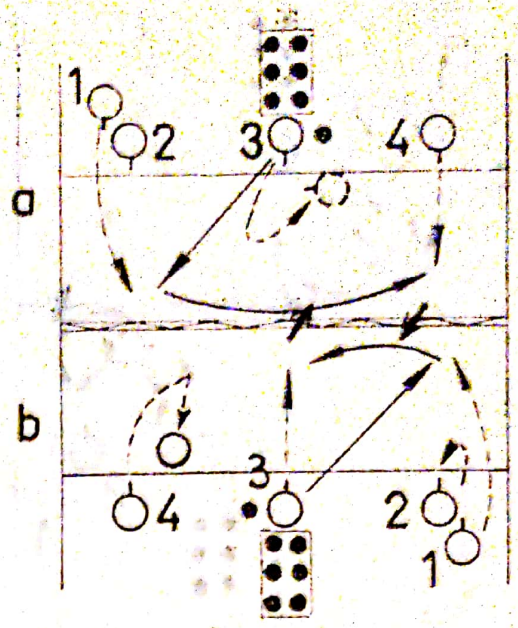


FIG. 104

înainte și pasa peste cap. Ridicarea dintr-o direcție sau alta se face în funcție de preferințele ridicătorului și de intențiile jucătorului de la blocaj (fig. 103). Executantul din zona 6, după ce a acționat la minge, se deplasează spre atacant, dublîndu-l ; se îndreaptă apoi la coada șirului. După un număr de execuții se schimbă executanții de la pasă și blocaj.

Ex. 6. Acest exercițiu constă în combinații cu intrare de o parte și de alta a terenului. Executantul de pe zona 1 care stă în spatele lui 2 efectuează intrarea prin afara acestuia și se oprește la plasă unde are trei posibilități de ridicare : înainte, scurt sau lung și peste cap. Noi vom utiliza în acest exercițiu numai ridicarea înainte. Deoarece executanții din linia I nu cunosc intențiile ridicătorului, se pregătesc toți de atac, urmînd a-l efectua doar unul. În cazul nostru atacă 3 (din terenul „b"), iar 4 și 2, care se deplasau înainte, schimbă direcția și se retrag spre linia de atac pentru a-l dubla (fig. 104).

În terenul „a" atacă 4 din pasă lungă înainte, iar 3 și 4, care se deplasau pentru atac, schimbă direcția de deplasare și efectuează dublarea atacului.

Ex. 7. Se efectuează combinații cu intrare cu pasă scurtă înainte și peste cap ; pentru aceasta lipsește jucătorul de pe zona 4, care nu are de lucru. Jucătorul 1

Scanned with OKEN Scanner

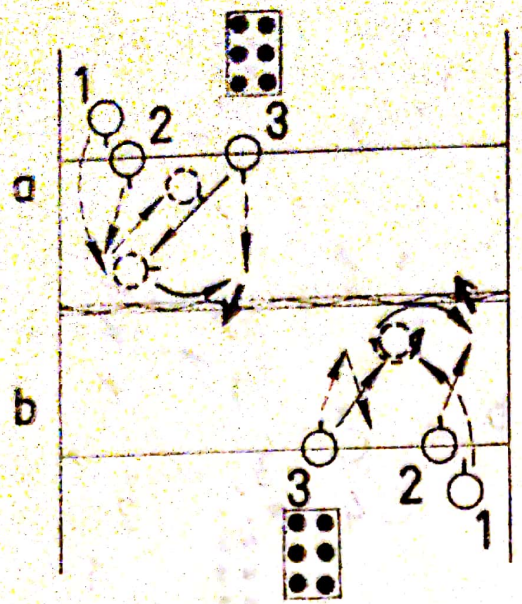


FIG. 105

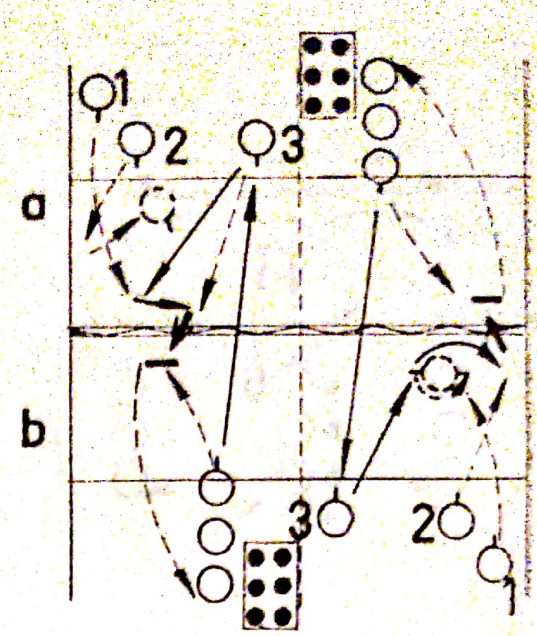


FIG. 106

intră pe dinafară și ridică peste cap lui 2 care atacă, iar 3 dublează împreună cu 1, care se întoarce spre trăgător (teren „b"). În celălalt teren se vede că 1, după ce a efectuat intrarea, ridică scurt înainte. De astă dată dublează și 1. În fiecare teren se ridică și înainte și peste cap ; noi am desenat și descris diferit, pentru ca să se observe ambele situații (fig. 105).

Ex. 8. Aceeași dispunere a jucătorilor ca în figura 105, cu deosebirea că mai este un executant în terenul advers care pune mingea în joc și care apoi blochează. Exercițiul este îngreuiat tocmai de aceste acțiuni ale adversarului. În cazul în care blocajul respinge în terenul de atac, dublarea este asigurată de doi jucători (fig. 106).

Ex. 9. În terenul „b" se așază executanții în dispozitiv de apărare, trei la plasă și trei pe fund, iar în terenul „a", doi instructori care simulează atacul alternativ din zonele 4 și 2. În fiecare zonă, atacantul are două posibilități principale de atac : diagonala lungă și direcția paralelă cu tușa laterală (fig. 107).

În funcție de aceste posibilități, executantul 3 execută blocajul. În linia a II-a, 5 acoperă diagonala, 1 cealaltă direcție, iar 6 apără partea de fund. Cînd se atacă din zona 2, rolurile se inversează. După cîteva schimbări,

Scanned with OKEN Scanner

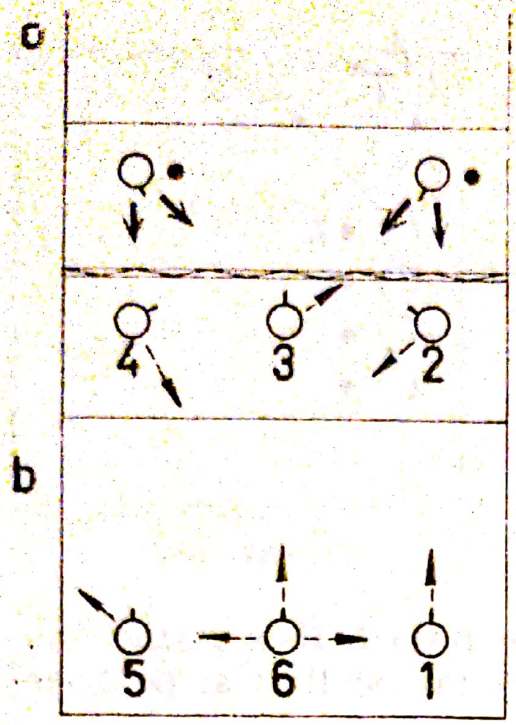


FIG. 107

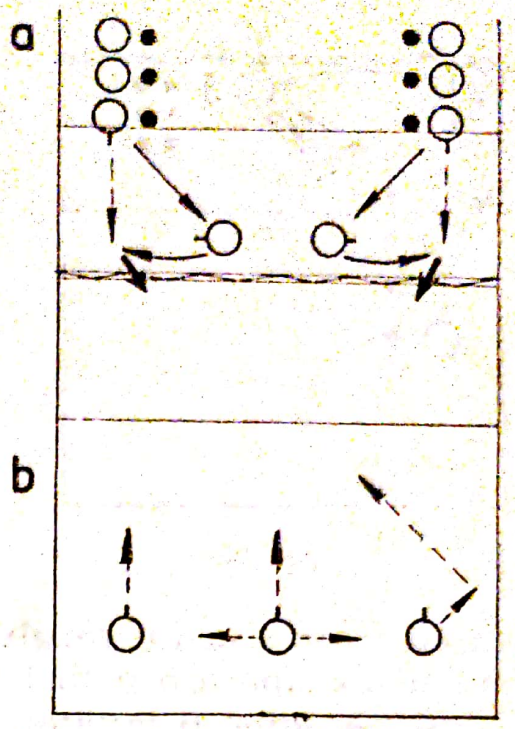


FIG. 108

în care timp profesorul corectează poziția executanților, se efectuează rotația, așa încît fiecare elev trece prin toate zonele și cunoaște sarcinile pe care le are în sistemul de apărare.

Ex. 10. În terenul „a" se atacă alternativ dintr-o zonă sau alta, iar linia a II-a din terenul „b" jucătorii acționează ca în exercițiul precedent. Folosim numai o linie de apărare pentru ca elevii să fie solicitați mai mult. După un număr de repetări, executanții se schimbă între ei și apoi trec din apărare în atac și invers (fig 108).

Ex. 11. Același exercițiu, în terenul „b" folosind însă linia I. Se atacă sau se pun mingi alternativ din ambele părți ale terenului „a", linia I blochează prin 3 care este foarte solicitat și în dreapta și în stînga, iar extremele se retrag la linia de atac pentru a interveni la mingile ricoșate în apropierea blocajului sau la mingile puse.

Ex. 12. Același dispozitiv în ambele terenuri ca în ex. 10, se mai adaugă în terenul „b" un executant din linia I, 3, care va bloca. În acest caz, la linia a II-a s-a adăugat un jucător din linia I, și așa pînă cînd se completează formația.

Executantul 3 caută să blocheze, dar cu toate acestea rămîn și multe mingi pe care el nu le poate ajunge, ur-

Scanned with OKEN Scanner

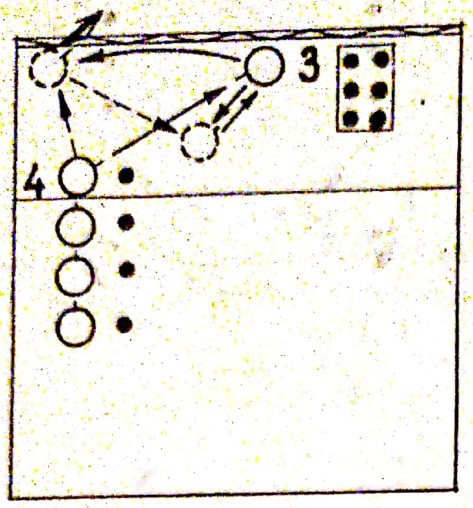


FIG. 109

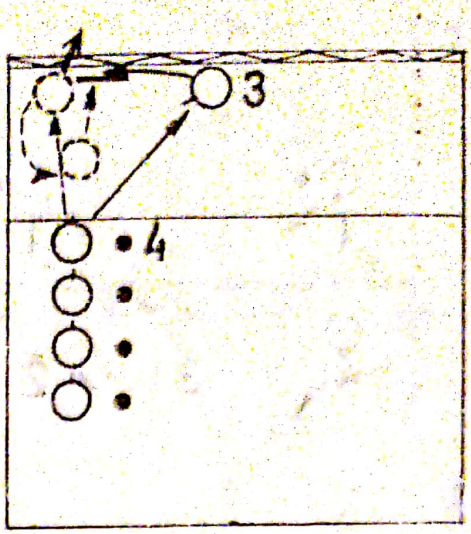


FIG. 110

mînd ca ele să fie rezolvate de linia a II-a. Astfel, sistemul de apărare a fost fragmentat pe linii și pe zone, pentru a putea fi învățat.

Ex. 13. Jucătorul 4 trimite mingea lui 3 și se deplasează la plasă unde execută lovitura de atac din pasă scurtă, primită de la 3, după care se retrage la linia de atac prin pas adăugat lateral și apoi efectuează o preluare dintr-o altă minge aruncată de 3 (dublare în apărare) (fig. 109).

Ex. 14. Jucătorul 4 trimite mingea lui 3, se deplasează la plasă și efectuează lovitură de atac. După aceea se retrage de la plasă, cu spatele, pentru a vedea desfășurarea jocului și schimbă direcția, îndreptîndu-se spre plasă din nou și execută o săritură la blocaj (fig. 110).

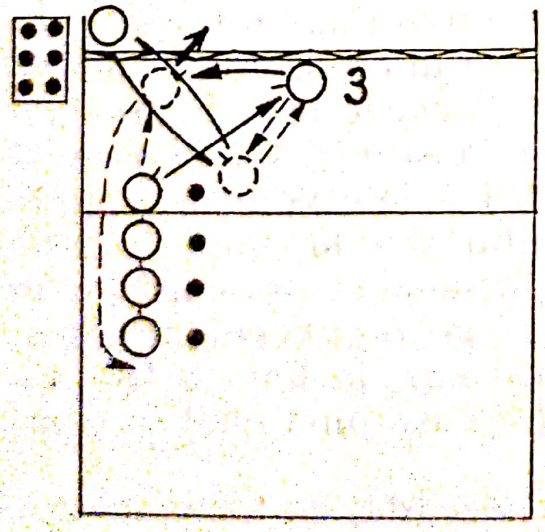


FIG. 111

Ex. 15. Jucătorul 3 ridică lui 4 din pasa primită de la el, după care 3 efectuează o deplasare în spatele trăgătorului 4 și preia mingea venită din afara terenului (dublarea atacului) (fig. 111).

Ex. 16. Jucătorul 3 se deplasează în stînga și efectuează o săritură la blocaj; revine pe locul inițial, primește o minge de la 4 pe care i-o ridică, după care se

Scanned with OKEN Scanner

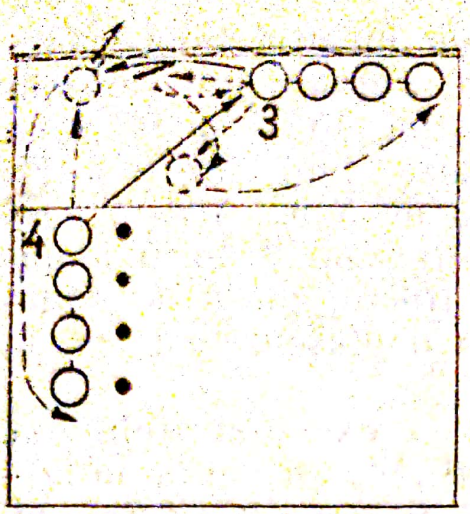


FIG. 112

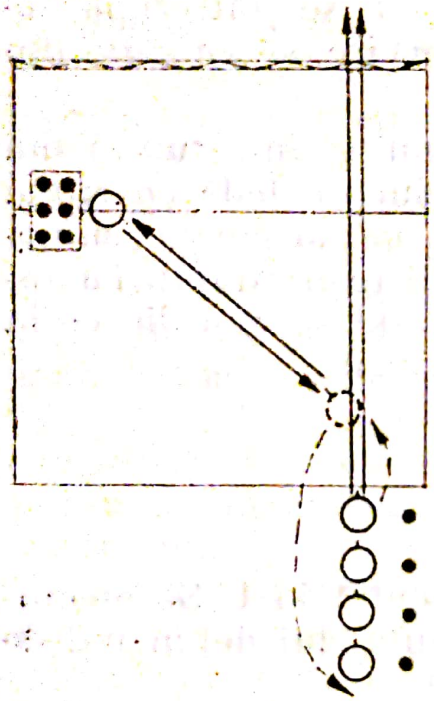


FIG. 113

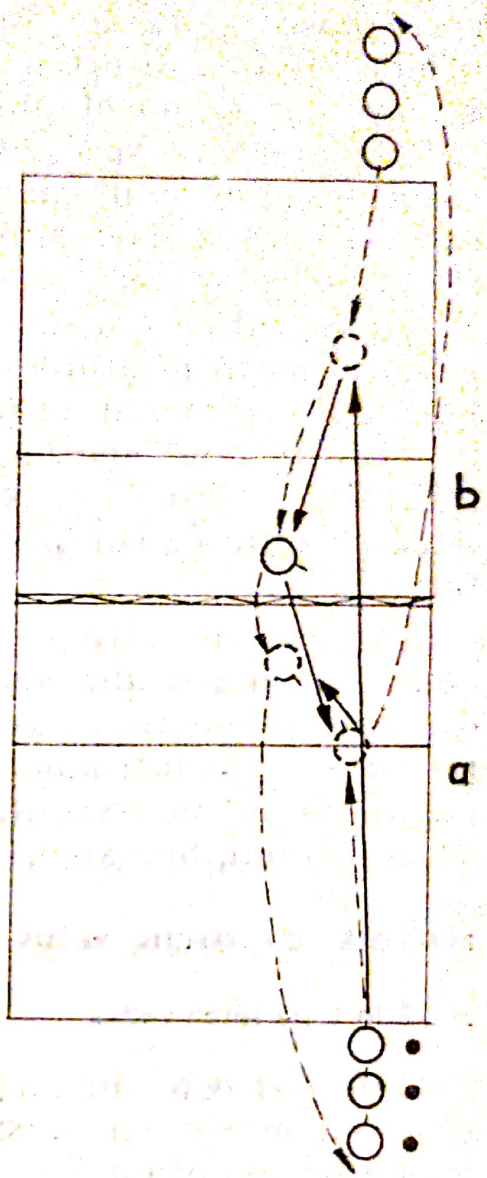


FIG. 114

deplasează în spatele trăgătorului și execută dublarea atacului. În final, fiecare jucător se deplasează la șirul lui (fig. 112).

Ex. 17. Se servesc două mingi consecutiv, după care se execută plasament în apărare, o deplasare în teren și o schimbare de direcție pentru a prelua o minge aruncată sau atacată de un jucător aflat la plasă, care reprezintă atacul advers (fig. 113).

Ex. 18. Jucătorii împărțiți în două grupe sînt așezați pe teren ca în figura 114. Se servește, pe rînd, în zona

Scanned with OKEN Scanner

de apărare, unde se deplasează un jucător din cealaltă grupă (terenul „b") și execută o preluare din serviciu spre plasă (zona 3). Jucătorul aflat în această zonă prinde mingea, o aruncă peste plasă celui care a servit și care s-a deplasat pînă la linia de 3 m. Acesta execută o preluare spre zona 3 a terenului propriu la jucătorul din terenul „b", care a trecut plasa pe dedesubt și care prinde mingea și se deplasează cu ea în spațiul de serviciu (terenul „a").

Jucătorul care a servit, după ce a executat preluarea, se deplasează la grupa din terenul „b", iar cel de la preluarea din serviciu se deplasează în zona 3 a terenului propriu. În felul acesta, jucătorii trec pe rînd prin toate pozițiile. Pentru ca exercițiul să nu se întrerupă de multe ori din cauza greșelilor de servire, se va servi din teren.

În cazul în care se fac prea multe întreruperi din cauza preluării din serviciu, se aduce o ladă cu mingi din care respectivii executanți pot lua, la nevoie, mingi pe care să le introducă în circuitul exercițiului. La început, ritmul de execuție este mai lent și apoi din ce în ce mai rapid. Se execută 10—15 servicii.

MINIVOLEI CU EFECTIV REDUS

Joc 2 la 2 pe teren redus

Terenul este împărțit ca în jocul 1 la 1. Se efectuează un minivolei obișnuit, conținutul lui depinzînd de pregătirea copiilor.

În atac, combinațiile cu pase scurte sînt finalizate fie cu plasarea mingii cu două mîini, fie cu lovitură de atac.

În apărare se joacă fără blocaj, numai cu plasament în teren sau cu blocaj individual și cu plasament în teren.

Joc 2 la 2 pe tot terenul

Se desfășoară cu serviciu ușor și fără mingi puse în zona de atac. În rest, în funcție de posibilități, se poate juca un minivolei obișnuit.

Scanned with OKEN Scanner

Joc 3 la 3

Jocul 3 la 3 este cel mai mult folosit în metodica predării. În funcție de zonele pe care le ocupă jucătorii pe teren, el oferă posibilități multiple de acționare.

Jocul 3 la 3 pe jumătate de teren se desfășoară sub forma unui minivolei regulamentar, nefiind nevoie de nici o ameliorare, deoarece cei 3 jucători pot acoperi bine terenul. În cazul în care se urmărește îmbunătățirea blocajului, atunci se joacă cu doi jucători la plasă și unul în linia a II-a, iar dacă se urmărește îmbunătățirea mișcării în linia a II-a, atunci joacă doi pe fundul terenului și unul la plasă. În atac se poate alterna foarte bine atacul în forță cu cel plasat sau cu mingi puse.

Jocul 3 la 3 în zona de atac constă în serviri ușoare de la linia de atac. Se joacă numai cu mingi plasate sau cu atac pe diagonala scurtă.

Jocul 3 la 3 în zona de apărare se organizează pentru îmbunătățirea mișcării în teren în linia a II-a. În atac fiecare jucător are voie să acționeze o singură dată, fiind, de asemenea, obligatorii trei lovituri într-un teren. Deci, fiecare jucător este obligat să lovească mingea o dată. Ultima lovire trebuie să fie lovitură de atac care să ajungă în linia a II-a. Mingile căzute în zona de atac constituie o greșeală pentru cei care le expediază. Apărarea se efectuează prin preluări, plonjoane, plasament bun.

Jocul 3 la 3 pe tot terenul solicită foarte mult jucătorii, ei fiind nevoiți să acopere o zonă mare.

În funcție de nivelul colectivului, se joacă cu sau fără atac și blocaj. Și într-o situație și în alta nu este permisă trimiterea mingii în zona de atac.

Joc 4 la 4

Jocul 4 la 4, ca și jocul 3 la 3, oferă aproape aceleași posibilități de desfășurare ca și un joc cu efectiv complet ; în plus, el solicită jucătorii mai mult atît în atac, cît mai ales în apărare. În jocul 4 la 4 se utilizează și combinațiile cu intrare, care nu se pot aplica în jocurile cu un efectiv mai mic. Prezentăm în continuare conținutul jocului 4 la 4 pe tot terenul, în care se folosesc combinațiile cu intrare. În acest caz se află pe

Scanned with OKEN Scanner

teren linia I și jucătorul din zona 1, care va efectua intrarea. Deci primirea serviciului se face în 3 jucători, cei din linia I, care stau pregătiți înapoia liniei de atac, jucătorul 1 neparticipînd la preluare.

Atacul se organizează prin lovitură de atac sau prin plasarea mingii cu două mîini, iar apărarea prin blocaj individual și prin dispunerea celorlalți jucători astfel încît să acopere cît mai bine terenul. Pentru reușita jocului se impun niște reguli, care odată cu învățarea jocului este bine să fie schimbate sau ameliorate : adică se va servi de jos numai în jumătatea din dreapta terenului, respectiv în zonele 3, 4, 5, 6, pentru a se facilita preluarea din serviciu și organizarea combinațiilor cu intrare. Echipa în atac nu plasează nici o minge în zona de atac, pentru a ușura jocul în apărare.

JOC BILATERAL 6 LA 6

Minivolei cu mai multe mingi

Dorința arzătoare a copiilor este de a juca volei „de-adevăratelea", după cum se exprimă ei în limbajul obișnuit, chiar din primele lecții. Încercările de a le oferi un joc agreabil și dinamic au fost încununate de succes. Așa a apărut jocul cu mai multe mingi. De fapt, se joacă numai cu o minge, dar la unele greșeli se aruncă din afara terenului o altă minge, chiar la jucătorul care a săvîrșit greșeala. Jocul nefiind reluat de fiecare dată prin serviciu are continuitate și oferă satisfacție copiilor.

Urmărind desfășurarea jocului la copii, se pot sesiza momentele în care jocul se întrerupe din cauza multiplelor greșeli efectuate atît la serviciu, cît și la preluarea lui. Din aceste motive, jocul copiilor este static și plictisitor. Utilizînd mingile din afara terenului s-a încercat remedierea acestor greșeli fără a altera conținutul jocului. Pentru eliminarea greșelilor la serviciu, copiii începători servesc din teren din spații speciale, iar pentru eliminarea celorlalte greșeli se folosesc mai multe mingi.

Acest joc cu mai multe mingi are multiple variante, în funcție de pregătirea copiilor, ele putînd fi socotite jocuri de sine stătătoare.

Scanned with OKEN Scanner

1. *Minivolei cu pase.* Joc bilateral 6 la 6 cu mingi oferite din afara terenului. În acest joc se urmărește obișnuirea cu efectuarea celor trei lovituri permise de regulament. Mingea este pusă în joc dintr-un teren, cu ambele mîini, sau din afara terenului. Ea este orientată spre plasă la jucătorul din centru, care încearcă să o trimită în dreapta sau în stînga lui. Al treilea o expediază în terenul advers. Formarea acestor deprinderi de joc se impune încă de la început, deoarece copiii au tendința să scape de minge și s-o trimită din prima lovitură în terenul advers, din care cauză jocul lor este sărac, simplu și anost. Determinîndu-i de la început să-și organizeze jocul în acest sens, evităm aceste neajunsuri. Oferirea mingilor de pe margine scurtează întreruperile și obligă copiii la o participare activă la joc.

La început, numărul mingilor care se pun din afară este nelimitat ; ba mai mult, este bine să nu se oprească jocul nici la a 4-a lovitură, ci numai la greșeli ca : trimiterea mingii în plasă, în terenul advers pe sol și în afara terenului advers.

În cazul în care greșește echipa care a pus mingea în joc, trimițînd-o în plasă sau în afara terenului advers, dreptul de a pune mingea în joc revine celeilalte formații. În cazul în care o echipă pune mingea în joc și cealaltă greșește, prima obține un punct. Cîștigă echipa care întrunește numărul de puncte stabilit.

2. *Minivolei cu serviciu.* Spațiul de serviciu, inclus în terenul de joc (2 m adîncime) este împărțit în două printr-o linie paralelă cu linia de fund. Cealaltă dimensiune a lui este egală cu o treime din lățimea terenului.

Această soluție metodică ni se pare mai bună decît aruncarea mingii ca la handbal din spațiul de serviciu, pentru că astfel copiii sînt obișnuiți cu tehnica serviciului.

Jocul seamănă ca desfășurare cu cel precedent, deosebirea constînd în faptul că se efectuează serviciul și preluarea din serviciu, deși în condiții ușurate. Copiii servesc întîi din primul dreptunghi, apoi din al doilea. Acest joc este mai atrăgător decît primul pentru că se apropie mai mult de jocul obișnuit.

Scanned with OKEN Scanner

Joc cu serviciu normal. Jocul devine și mai conturat atunci cînd se servește din spațiul de serviciu. Mingile din afară se aruncă numai la greșeli de preluare din serviciu.

3. *Minivolei cu lovitură de atac.* Jocul se completează cu elementul cel mai îndrăgit pentru spectaculozitatea, dar mai ales pentru eficacitatea lui — lovitura de atac. Copiii sînt interesați în a organiza bine atacul, pentru că acum au prilejul să-și fructifice strădaniile. Oferirea mingilor din afară se face tot numai la preluare, numărul lor stabilindu-se la 5 pentru fiecare echipă, apoi se joacă normal.

4. *Minivolei cu blocaj.* Minivoleiul cu blocaj este ultima formă a jocului cu mai multe mingi. Crescînd forța atacului și numărul copiilor care pot efectua acest element, nu se mai poate anihila atacul numai cu plonjoane sau preluare, de aceea se impune introducerea blocajului.

Copiii învață cu plăcere blocajul pentru că este mijlocul cel mai eficient de a stăvili atacul advers. Blocajul va fi efectuat numai de jucătorii din centrul terenului care, prin poziția pe care o ocupă, pot acționa cu succes. Prin aplicarea blocajului, jocul capătă un contur mai complet și un caracter mai atrăgător, date, mai ales, de echilibrul care se realizează între compartimente (atac și apărare). Și la acest joc se utilizează tot 5 mingi din afară.

Minivolei cu temă

Jocul bilateral cu temă corespunde din punct de vedere al atractivității voleiului cu mai multe mingi.

Prin jocurile cu temă se urmărește repetarea unor procedee tehnico-tactice neconsolidate încă sau a acelora a căror aplicare este evitată din cauza unui grad de dificultate ridicat.

Pentru a stimula folosirea blocajului în joc, spre exemplu, s-a introdus un sistem de punctaj special. Astfel, echipa ai cărei componenți efectuează un blocaj reușit primește trei puncte. Pentru a aduce victoria echipei sale, tot mai mulți copii încearcă utilizarea blocajului.

Scanned with OKEN Scanner

La fel se poate proceda cu lovitura de atac, plonjonul pe spate și lateral, serviciul de sus, precum și cu alte elemente tehnice.

Tot pentru același scop, al repetărilor multiple în timpul jocului, cei care nu efectuează tema dată pot fi sancționați. Exemplu: toți jucătorii cînd ajung în zona 4 și mingea se află deasupra plasei sînt obligați să efectueze lovitura de atac. Jocul se oprește și mingea se dă adversarului în cazul în care respectivul jucător execută altceva.

Alt exemplu. Dacă tema jocului este obligativitatea organizării atacului pe baza celor 3 lovituri permise de regulament, jocul se oprește cînd mingea este expediată în terenul advers din a 2-a lovitură. În cîteva lecții, copiii se obișnuiesc cu această cerință.

Jocul cu temă este un procedeu metodic foarte bun și trebuie aplicat ori de cîte ori se simte nevoia. Profesorii stabilesc temele în funcție de cerințele colectivului. Important este ca copiii să nu se joace prea liber pentru că scade plăcerea de joc din cauza bagajului modest de cunoștințe pe care îl au. Stabilirea unei teme stimulează interesul copiilor și participarea lor activă la joc.

Copiii solicită cu interes organizarea jocului regulamentar cu alte clase sau chiar școli.

Minivoleiul regulamentar amical aduce mari satisfacții copiilor. Dorința lor fierbinte este de a juca și dacă este posibil de a cîștiga. Pentru participarea la un astfel de joc se pregătesc cîteva luni și tot atîtea luni povestesc despre el. Este discutat fază cu fază, moment cu moment. De aceea, profesorii nu trebuie să se mulțumească numai cu pregătirea copiilor, ci să se ocupe și de organizarea unor competiții pe plan local, în care copiii își etalează cunoștințele, iar profesorii și părinții se bucură de evoluțiile acestora.

PREGĂTIREA TACTICĂ

Acest proces al pregătirii tactice include atît însușirea tacticii individuale, cît și a celei de echipă. Și una și cealaltă trebuie să corespundă nivelului de pregătire

Scanned with OKEN Scanner

și calităților jucătorilor. De asemenea, e bine să se înscrie în parametrii jocului modern preconizat de federația de volei. Întrucît tactica individuală a fost inclusă în pregătirea tehnică, ne referim aici în principal la tactica colectivă (de echipă).

În procesul de pregătire tactică s-a folosit pe lîngă metoda tradițională și cea a modelării, care nu o exclude pe prima, ci o completează.

Modelarea sau învățarea în condiții apropiate de joc și de joc constă în folosirea în pregătire a unor modele. Aceste modele sînt, în cazul nostru, „exercițiile complexe", care reprezintă, schematic, acțiunile de joc, fragmentele de joc. Acțiunile de joc sînt în ultimă instanță înlănțuiri de procedee tehnico-tactice. Deci, dacă am recapitula avem : joc, acțiuni de joc și procedee tehnico-tactice sau invers, procedee tehnico-tactice, acțiuni de joc și joc. Prin metoda tradițională se exersau doar procedeele tehnice izolat, prin exerciții simple și jocul bilateral ; lipsea deci pregătirea acțiunilor de joc, care constituie legătura dintre procedeele tehnice, legătură ce se realiza spontan, întîmplător în timpul desfășurării jocului. Meritul acestei metode constă în faptul că ea umple acest gol din metodica învățării, și anume pregătirea acțiunilor de joc prin exerciții complexe. Aceste exerciții complexe, care reprezintă de fapt condițiile apropiate de joc, se pregătesc, așa cum am mai spus, fazele de joc, în care se înlănțuie firesc procedeele tehnice între ele și se îmbină totodată toți factorii antrenamentului. Tot în cadrul acestei metode, condiția „de joc" este exprimată prin forme multiple și variate. Astfel avem : jocul cu efectiv redus pe teren redus sau normal, jocul cu temă sau jocul școală, minivolei cu mai multe mingi, jocul regulamentar, jocul amical și cel oficial. Din păcate, din necunoștință de cauză, această metodă atît de prețioasă a avut o înțelegere greșită de cele mai multe ori. Pregătirea în condiții apropiate de joc și de joc însemna pentru unii folosirea numai a jocului fără îndrumare și fără conținutul tactic corespunzător.

Pregătirea prin această metodă asigură un aspect important al efortului și anume complexitatea, chiar dacă

Scanned with OKEN Scanner

este vorba de copii. Cu acest prilej precizăm că complexitatea are diferite grade și că primele dintre ele sînt aplicabile și la copii.

Am prezentat în acest capitol combinațiile tactice de bază din atac, precum și un sistem de apărare. Utilizînd materialul prezentat și coroborîndu-l cu experiența, documentarea și pasiunea necesare, profesorul sau antrenorul poate imagina o mulțime de mijloace și pentru alte combinații tactice sau sisteme de apărare.

Succesiunea metodică a mijloacelor utilizate în inițierea în tactica jocului

ÎNVĂȚAREA COMBINAȚIILOR TACTICE ÎN ATAC CU PASE SCURTE ȘI LUNGI

ETAPA I : *REPETAREA PROCEDEELOR CARE ALCĂTUIESC COMBINAȚIA : PASA ȘI LOVITURA DE ATAC*

În cadrul unei etape există posibilități de gradare a exercițiilor, de sistematizare a lor.

Se repetă :

a) pasa înainte, scurtă și lungă ; pasa peste cap (ridicătorul se află pe zona 3 pentru începători și pe 2 pentru avansați) ;

b) lovitura de atac de pe toate zonele, de pe 4 și 2, procedeul drept (pentru începători), și de pe 3, procedeul întors (pentru avansați).

Ex. 1. Executanții, dispuși cîte unul în zonele 6, 3 și 4, pasează mingea între ei. Jucătorul din zona 3 ridică, după ce în prealabil a efectuat o întoarcere pe direcția de pasare, ținînd seama de plasă și înălțimea acesteia.

Variantă. Același exercițiu, cu mai mulți executanți pe zona 6. După lovirea mingii, jucătorii se deplasează în sensul drumului mingii (fig. 115).

Ex. 2. Executanții sînt dispuși cîte unul în zonele 4, 3, 2, iar restul în zona 6. Exercițiul este dificil pentru executantul din zona 3 (ridicător), care trebuie să ridice alternativ înainte și peste cap, cei din zonele 4 și 2 pasează în zona 6 (fig. 116).

Scanned with OKEN Scanner

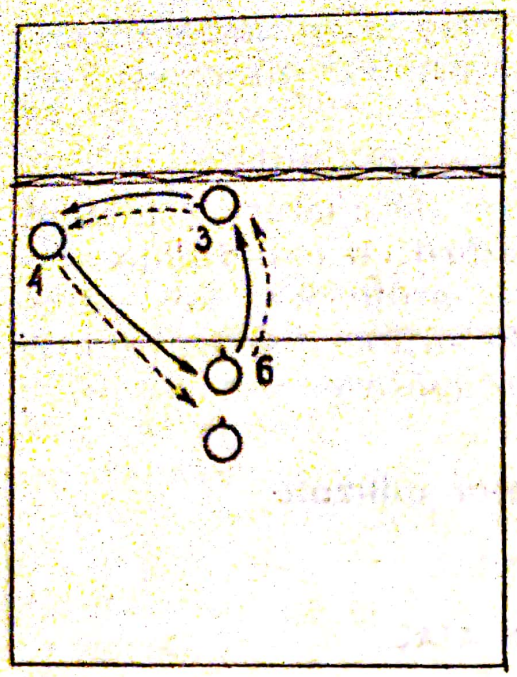


FIG. 115

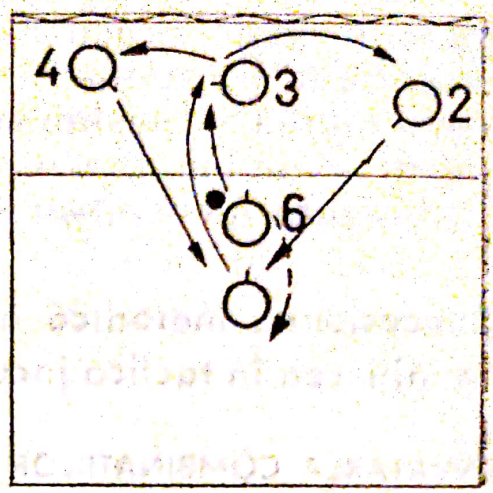


FIG. 116

Ex. 3. Executanţii sînt dispuşi pe teren ca în exerciţiul precedent. Ridicătorul, aflat pe zona 2, ridică înainte scurt sau lung ; cel de pe zona 6, care a trimis mingea, execută dublare în zona 3 sau 4, apoi revine la sfîrşitul şirului (fig. 117).

Ex. 4. Executanţii pe zona 4 cu mingi, iar pe zona 3 doi ridicători. Se atacă de pe bandă din pasă înainte sau deasupra ridicătorului din minge aruncată. Cei doi ridicători acţionează la minge pe rînd (fig. 118).

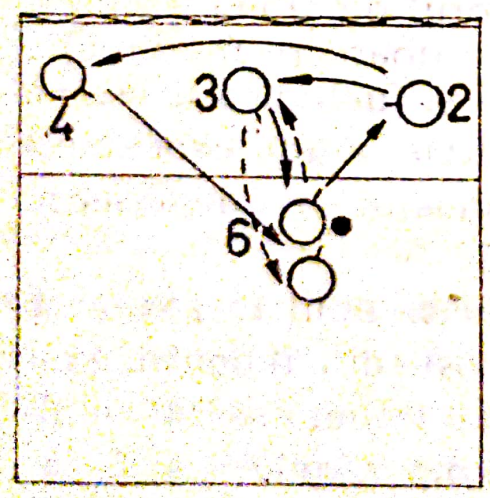


FIG. 117

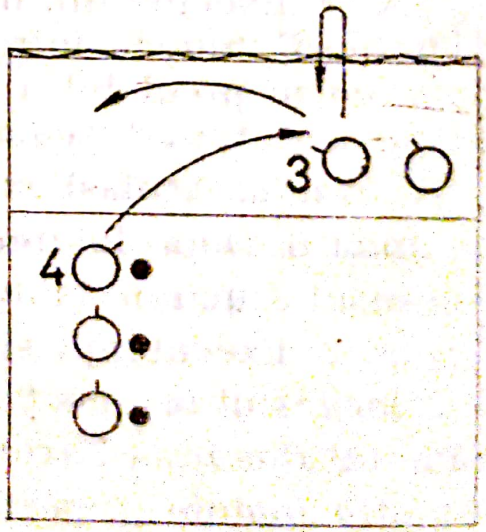


FIG. 118

Scanned with OKEN Scanner

ETAPA a II-a : *ÎNVĂȚAREA COMBINAȚIEI ÎN CONDIȚII NORMALE ȘI VARIATE PRIN ASAMBLAREA PĂRȚILOR EI COMPONENTE*

Pentru a se învăța această acțiune tactică colectivă în condiții normale, se execută în ordine combinațiile : 4—3—4, 6—3—6 în care ridicarea se face înainte scurt, în condiții convenabile, iar finalizarea de pe zona 4 (ușor pentru trăgător). Aceeași situație este și dacă se folosește pasa lungă, mai dificilă decît cea scurtă, ca în combinațiile 4—2—4, 6—2—4.

Pentru a realiza și aspectul de varietate, aceasta se obține prin :

— executarea combinațiilor cu finalizare de pe zona 2 sau și mai greu de pe 3 ; 2—3—2, 6—3—2, în care ridicarea scurtă poate fi executată înainte sau peste cap. În cadrul combinațiilor cu pasă lungă se execută schemele tactice 2—4—2, 6—4—2. Aceste acțiuni reușesc și la începători, cînd trăgătorul este stîngaci.

Varietatea acestor combinații mai este dată și de cunoștințele individuale ale trăgătorilor și ridicătorilor, precum și de posibilitățile lor tehnice și fizice. Astfel, aceeași combinație cu pasă scurtă 6—3—4 poate crea greutăți echipei în apărare în funcție de ridicarea mingii (aproape sau departe de plasă, lîngă ridicător sau pe banda laterală a plasei, cu traiectorie înaltă sau întinsă) și dacă trăgătorul poate fructifica toate aceste situații.

Ex. 1. Se execută combinațiile 6—3—4 și 6—3—2, aflîndu-se cîte un executant în fiecare zonă. La început trecerea mingii peste plasă se face cu ambele mîini. Mai tîrziu se poate efectua lovitura de atac cu intensitate redusă, iar elevii de pe zonele 2 și 4 pot efectua blocaj pasiv, închizînd direcția de pe drept, forțînd trăgătorul să trimită mingea pe lîngă blocaj la 6 (fig 119).

Ex. 2. Executanții, dispuși ca în figura 120, efectuează combinații 6—3—4 și 6—3—2.

Întîi se execută alternativ ridicarea înainte și peste cap. Mai tîrziu ridicătorul pasează înainte sau peste cap în funcție de pasa primită, de dorința lui, ambii trăgători trebuind să fie atenți. Exercițiul este mult mai dinamic dacă sînt doi ridicători.

Scanned with OKEN Scanner

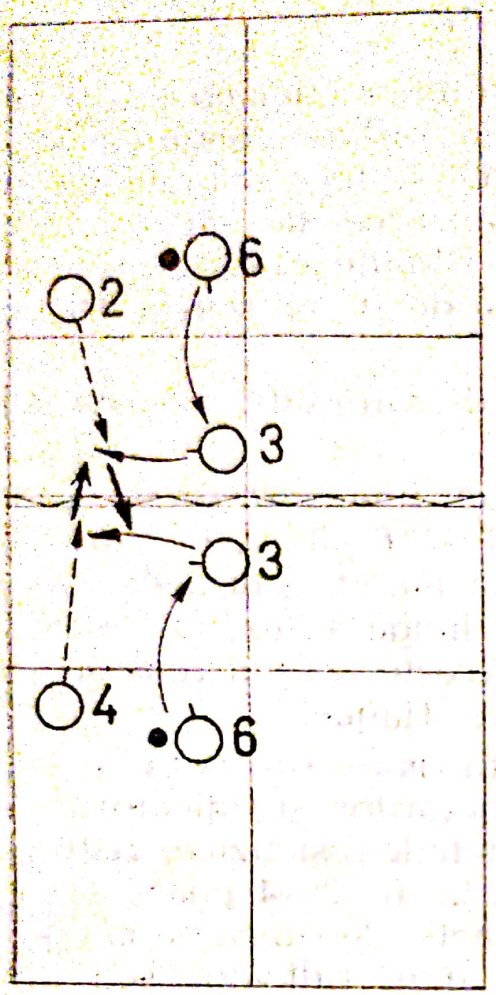


FIG. 119

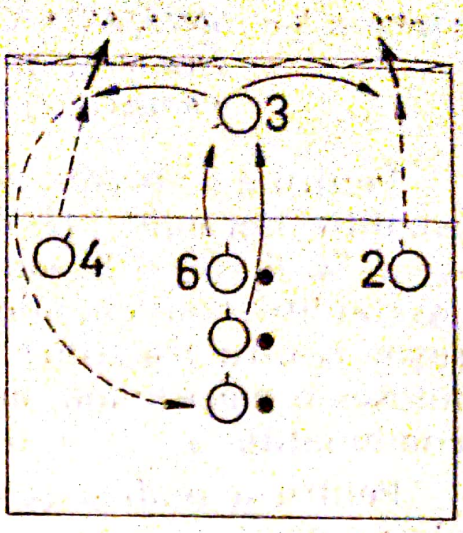


FIG. 120

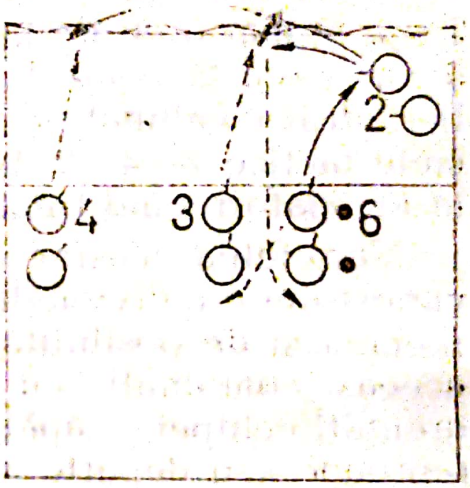


FIG. 121

Ex. 3. Executanții sînt dispuși în grupe pe zonele 4, 3, 6, iar în zona 2, doi ridicători. Se execută combinațiile 6—2—3 și 6—2—4.

Din zona 2 se ridică, fie în funcție de pasă, fie în funcție de dorința jucătorului, la 3 și la 4, care atacă prin procedeu drept.

După acțiunea la minge atacanții se duc pe zona 6, iar cel de aici în locul celui care a atacat. Se atacă în forță (fig. 121).

ETAPA a III-a : *PERFECȚIONAREA COMBINAȚIEI ÎN CONDIȚII APROPIATE DE JOC*

a) La combinația normală se mai adaugă :

— acțiunea jucătorilor cuprinși în combinație după lovirea mingii ;

Scanned with OKEN Scanner

— acțiunea celorlalți coechipieri în scopul de a deruta adversarul, de a ajuta la reușita combinației prin dublare, de a acoperi terenul rămas liber.

b) Se perfecționează combinația în prezența adversarului prin :

— serviciu ;

— apărare în linia a II-a (ambele aspecte specifice începătorilor) ;

— blocaj (începători și avansați).

În oricare din această situație adversarul trebuie să fie la început pasiv, apoi semiactiv și în cele din urmă activ și chiar agresiv. În felul acesta se leagă acțiunile de atac cu cele de apărare, exercițiile fiind complexe și asemănătoare fazelor de joc.

Ex. 1. Executanții sînt dispuși pe teren cîte unul pe zonele 4, 6, 3, iar ceilalți în zona 1 din terenul advers. Jucătorul de pe zona 6 execută preluare din minge aruncată, cel de pe 3 ridică, iar 4 execută lovitură de atac. După aruncarea mingii, executantul 1 se deplasează, intuind unde se va ataca, pentru o eventuală preluare. Executanții din atac schimbă zonele după 4—5 execuții și apoi toată formația cu 3 jucători de la serviciu (fig. 122).

Ex. 2. Așezarea jucătorilor pe teren este asemănătoare cu cea din exercițiul precedent. Se execută preluare din minge aruncată din zona 6, ridicare din zona 3 și lovitură de atac din zona 4. După aruncarea mingii, executantul se deplasează și efectuează un blocaj semiactiv, iar 3 și 6 execută dublarea atacului. Jucătorii își schimbă locurile astfel : 4 cu 6 ; 6 cu 3 ; 3 se deplasează în terenul advers, iar executantul de la blocaj se deplasează în zona 4 (fig. 123).

Ex. 3. Executanții, în număr de 8, sînt dispuși pe ambele terenuri în zonele 4, 3, 2 și 6. Se execută preluare din mingea aruncată din zona 6, ridicare peste cap din zona 3 și lovitură de atac în fața unei apărări din linia I cu un blocaj individual din zona 3 ; 6, după aruncarea mingii, efectuează plasament în apărare. După execuția a 4—5 servicii, ambele echipe rotează, iar după aceea grupa din apărare trece în atac și invers (fig 124).

Scanned with OKEN Scanner

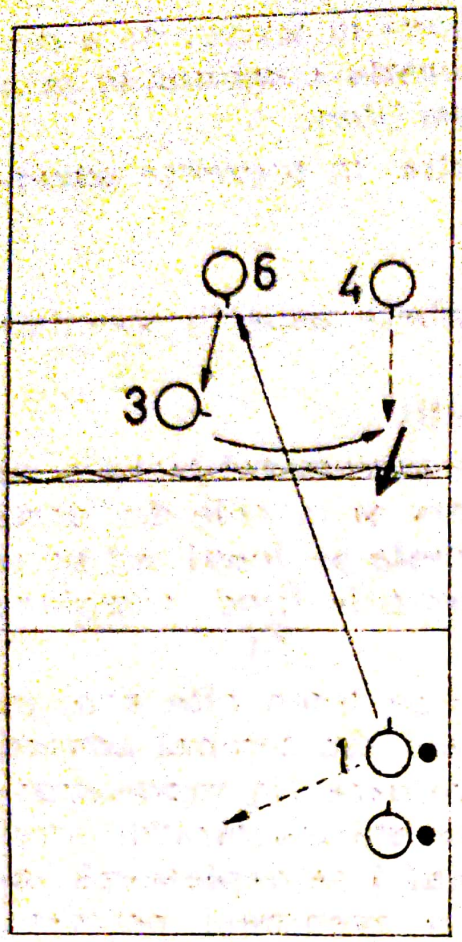


FIG. 122

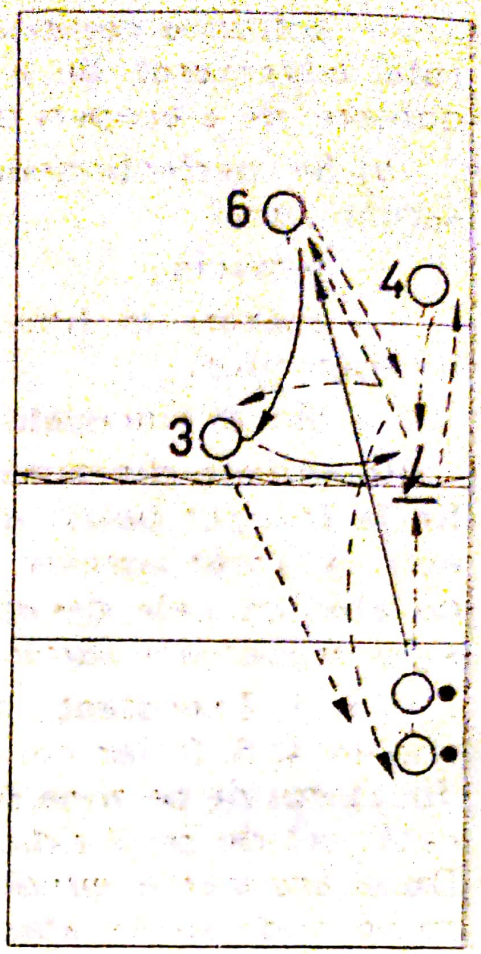


FIG. 123

Ex. 4. Executanții sînt dispuși pe teren astfel: în terenul „a" se află linia I plus un jucător din linia a II-a (zona 6), iar în terenul „b" se află linia a II-a plus un jucător din linia I (zona 3). În terenul „a" se execută preluare (zona 6) din minge aruncată, ridicare lungă (zona 2) și lovitură de atac (zona 4). În terenul „b" se efectuează apărare din linia a II-a, ajutată de acțiunea blocajului individual din zona 3. Executanții din zonele 3, 6 și 2 execută dublare și plasament în atac. Faza nu se continuă. După 4—5 execuții, ambele echipe rotează, iar cînd rotațiile s-au epuizat grupa de apărare trece în atac și invers (fig. 125).

Ex. 5. În cadrul acestui exercițiu se perfecționează combinațiile cu pase scurte și lungi din formație completă contra unei formații complete, care se apără cu blocaj individual sau în doi. Se servește cînd dintr-un teren, cînd din celălalt. Dacă echipa care se apără a

Scanned with OKEN Scanner

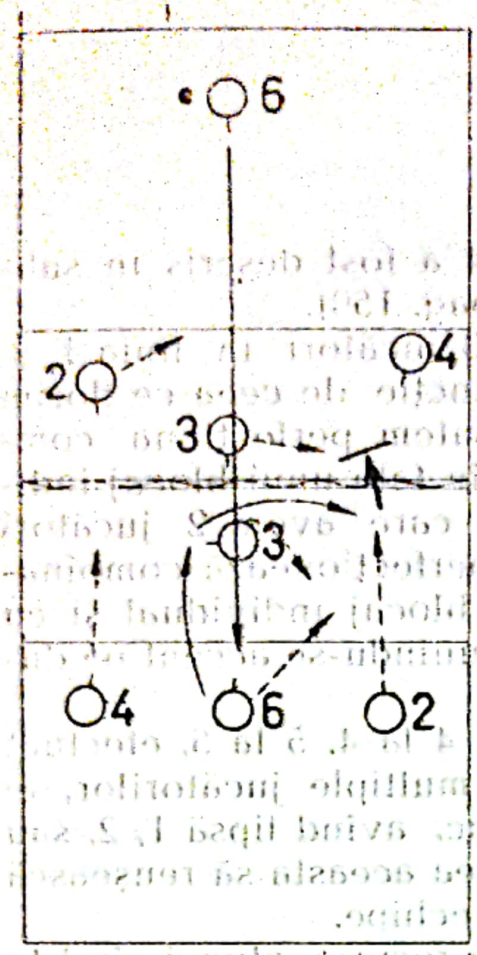


FIG. 124

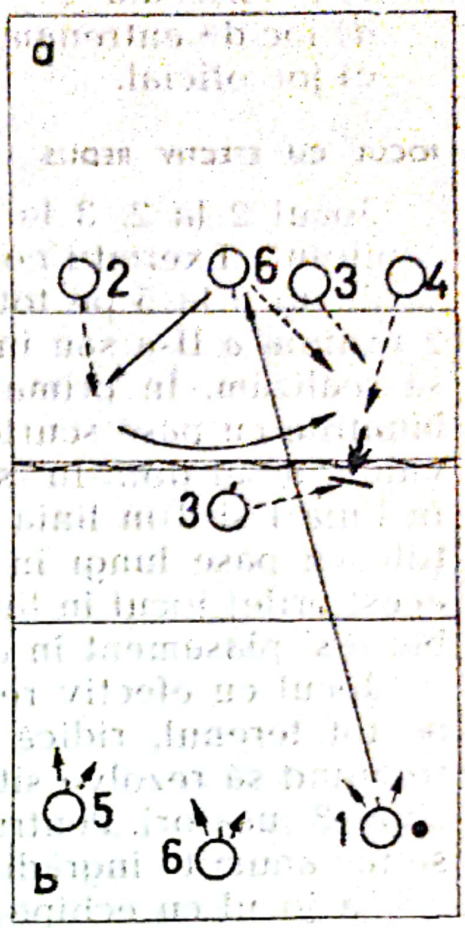


FIG. 125

intrat în posesia mingii, faza se continuă pînă la comiterea unei greșeli. În felul acesta se realizează trecerea firească din atac în apărare și din apărare în atac.

ETAPA a IV-a : *PERFECȚIONAREA COMBINAȚIEI ÎN CONDIȚII DE JOC*

În această ultimă etapă se perfecționează combinațiile în jocul cu efectiv redus sau complet pe teren redus sau pe tot terenul, în care conținutul acestuia este legat de perfecționarea combinațiilor cu pase scurte înainte, peste cap și lungi. În joc, executanții se întîlnesc cu situații schimbătoare, mereu altele, situații care îi obligă și-i obișnuiesc totodată să găsească răspunsuri prompte și oportune. În acest sens se folosesc :

a) joc cu efectiv redus 2 la 2, 3 la 3, 4 la 4, 5 la 5 pe teren redus sau pe tot terenul ;

b) joc cu echipe inegale ;
c) joc „școală" ;
d) joc de antrenament ;
e) joc oficial.

JOCUL CU EFECTIV REDUS

Jocul 2 la 2, 3 la 3 și 4 la 4 a fost descris în subcapitolul „Exerciții complexe" (pag. 150).

Jocul 5 la 5 pe tot terenul. 3 jucători în linia I și 2 în linia a II-a sau invers, în funcție de ceea ce dorim să realizăm. În prima situație putem perfecționa combinațiile cu pase scurte și lungi în fața unui blocaj individual și în doi. În situația în care avem 2 jucători în linia I și 3 în linia a II-a se perfecționează combinațiile cu pase lungi în fața unui blocaj individual și cu acest prilej jocul în linia a II-a punîndu-se accent pe dublare și plasament în atac.

Jocul cu efectiv redus 3 la 3, 4 la 4, 5 la 5, efectuat pe tot terenul, ridică probleme multiple jucătorilor, ei trebuind să rezolve situații de joc, avînd lipsă 1, 2, sau chiar 3 jucători. Pentru ca acțiunea aceasta să reușească se fac anumite îngrădiri ambelor echipe.

La jocul cu echipe inegale se recurge atunci cînd la antrenament participă un efectiv mic, 8—11 jucători. El poate avea teme diferite, în funcție și de organizarea lui. 6 la 3, 6 la 4, 6 la 5. În cazul în care dorim să perfecționăm combinațiile cu pase scurte și lungi, atunci echipele se alcătuiesc de așa manieră ca să fie cît de cît echilibrate, avînd în formația completă o linie din formația de bază și o linie de rezerve, iar în echipa adversă (incompletă) cealaltă linie a formației de bază plus 1 sau 2 jucători de rezervă, în situația în care există. Echipele se mai pot alcătui și altfel : 4 jucători titulari contra 6 rezerve sau mai bine 6 jucători titulari contra 4 rezerve dar cu reguli speciale. Se realizează astfel în echipa completă toată mișcarea în atac și apărare, fără ca pregătirea colectivă să sufere din cauza numărului redus de jucători. Deoarece împotrivirea adversarului este slabă, din cauza efectivului redus, combinațiile echipei complete se efectuează cu ușurință.

„Jocul școală" este, de obicei, un joc 6 la 6 în care sarcinile de atac sînt legate de cele de apărare. Pentru

Scanned with OKEN Scanner

începători se recomandă ca în acest joc să se utilizeze mai multe mingi pentru a asigura continuitatea acțiunilor, exemplu :

În atac, combinații cu pase scurte, atac obligatoriu din zona 4 ; serviciu ușor și precis, de preferință pe mijlocul terenului, iar în apărare, plonjon și preluare din linia a II-a. Dacă în același joc, la începători, se utilizează mai multe mingi, introduse de pe margine, la comiterea unei greșeli în preluare, spre exemplu, desfășurarea lui devine mai vioaie și antrenantă.

Jocul oficial este mijlocul cel mai eficient pentru perfecționarea procedeelor învățate, mai ales dacă se înregistrează toate greșelile din timpul jocului pentru a fi analizate ulterior.

ÎNVĂȚAREA SISTEMULUI DE APĂRARE CU CENTRUL DOI RETRAS

Învățarea unui sistem de apărare — în cazul nostru sistemul cu centrul doi retras — impune respectarea unor cerințe de ordin pedagogic și anume :

— gradul ridicat de complexitate a acțiunii tactice colective ;

— angrenarea efectivă a tuturor jucătorilor pentru ca procesul de pregătire să nu scadă în intensitate.

În funcție de aceste cerințe, în prima etapă se folosește metoda globală a învățării pentru a asigura o reprezentare clară și completă a sistemului și a sarcinilor jucătorilor în funcție de zona pe care o ocupă fiecare din ei. În etapele următoare se folosește metoda fragmentară (împărțirea sistemului pe linii și zone), iar în ultima etapă se revine la cea globală pentru perfecționarea sistemului în formație completă în condiții apropiate de joc ori în jocul „școală" sau competițional.

De asemenea se începe cu învățarea sistemului la blocaj individual și apoi la blocajul în grup.

Începătorii efectuează atacul de obicei de pe zona 4, din cauza elanului oblic pe care îl execută la lovitura de atac. De aceea jucătorii care participă la blocaj trebuie să apere această zonă, jucătorul care poate rezolva cel mai bine această situație aflîndu-se pe zona 3. Cu deplasări scurte oblic înainte sau lateral, dreapta ori stînga,

Scanned with OKEN Scanner

se poate asigura apărarea la plasă. La începători nu toți jucătorii pot executa blocaj, unii din cauza taliei, alții a săriturii, iar alții din necunoașterea acestui element. În situația în care se folosește blocajul de pe zona 3, dublarea blocajului poate fi realizată de cele două extreme de la plasă, mai precis de aceea care este mai apropiată de zona blocajului. Jucătorii din linia a II-a stau în teren în semicerc la cca 7 m și acoperă tot terenul, extremele acționînd oblic înainte și lateral, iar centrul doi, lateral dreapta sau stînga. Pe măsură ce jucătorii își însușesc tehnica blocajului, el poate fi efectuat individual sau în grup de doi jucători oricare din linia I.

ETAPA I

După explicație, în care s-au specificat locul, orientarea și sarcinile jucătorilor în funcție de zona pe care o ocupă în cadrul sistemului, jucătorii se așază pe teren în formație completă, iar antrenorul de partea cealaltă a plasei. La semnalele acestuia (verbale sau aruncarea unei mingi ce indică zona din care se atacă), jucătorii se vor deplasa ocupînd locul corespunzător situației date. După cîteva execuții se rotează astfel ca fiecare jucător să treacă prin toate zonele. Exemplu: atunci cînd se anunță atac pe centru, jucătorul din zona 3 sare la blocaj, iar ceilalți se deplasează și se orientează exact ca în figura 126.

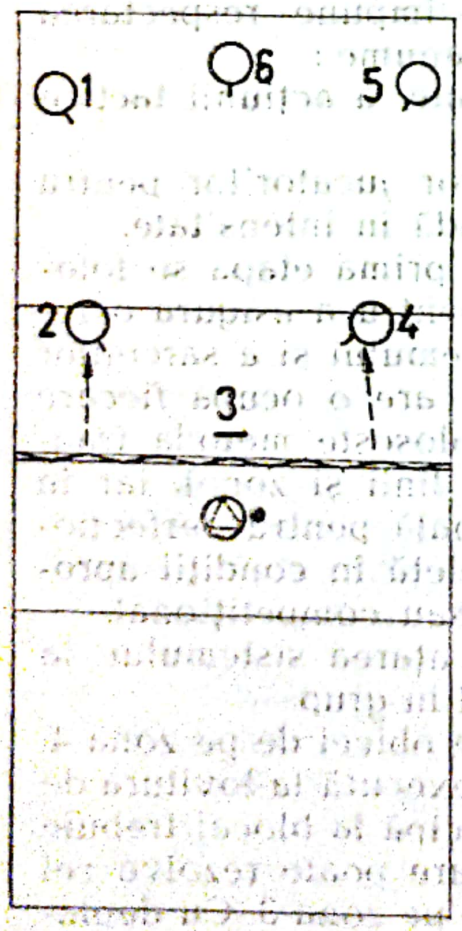


FIG. 126

ETAPA a II-a

Învățarea sistemului cu centrul doi retras pe linii.

Acțiunile jucătorilor din linia I: blocaj individual-dublare-plasament; blocaj în 2 jucători — plasament;

Scanned with OKEN Scanner

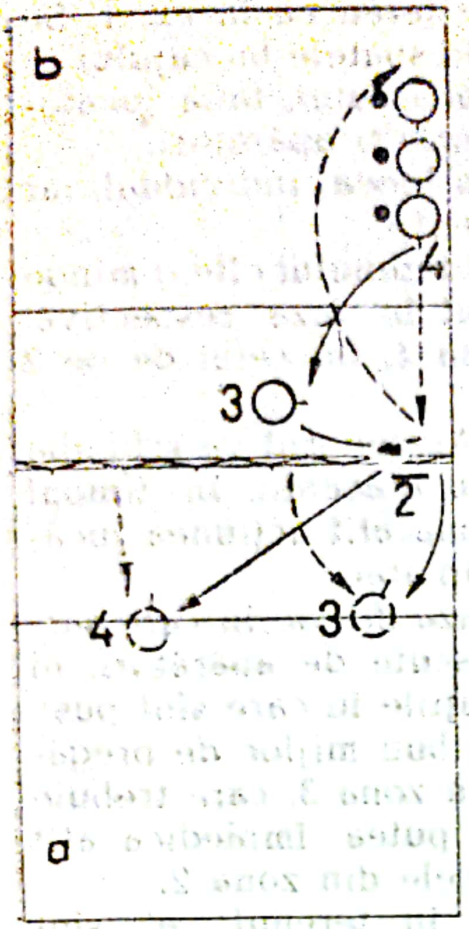


FIG. 127

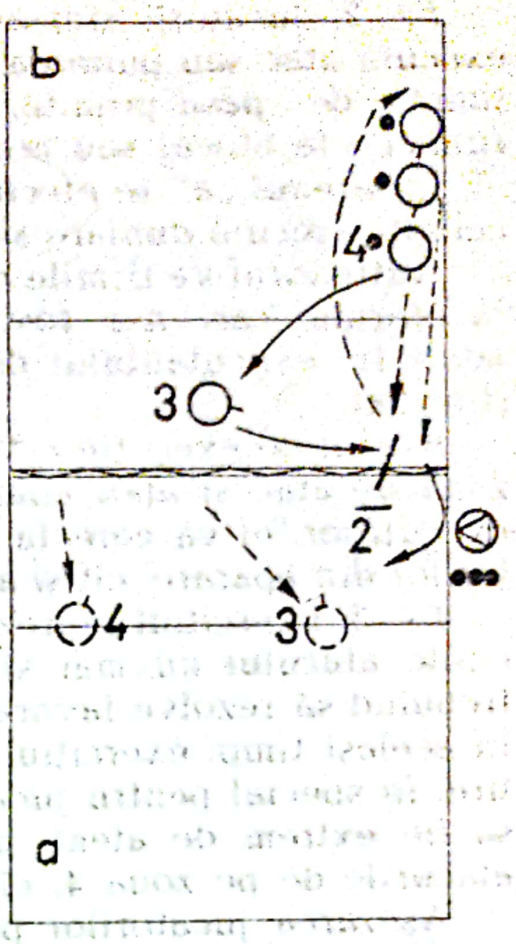


FIG. 128

Ex. 1. Așezarea jucătorilor pe teren : în terenul „a" sînt apărătorii din linia I, cîte unul pe fiecare zonă, iar în terenul „b", atacanții pe zona 4, fiecare cu cîte o minge, iar în zona 3, un ridicător. Un executant atacă mingea aruncată pe lîngă blocajul semiactiv (închide direcția atacului paralel cu tușa laterală) pe diagonala scurtă, iar următorul pune mingea în spatele blocajului. Sînt solicitați astfel și jucătorii de la plasament și de la dublare. Executantul care pune mingea în spatele blocajului trebuie să vină repede după atacant, dînd impresia că ar participa la aceeași fază de joc. Următorul atacant e bine să întîrzie puțin pentru a permite apărătorilor să-și reia locul în dispozitiv (fig. 127).

După 7—8 execuții se rotează, pentru ca jucătorii să apere de pe fiecare zonă, apoi să atace. Se schimbă partea, trăgîndu-se și de pe zona 2.

Se corectează oportunitatea deplasării, felul și direcția acesteia, precum și poziția finală a jucătorilor.

Scanned with OKEN Scanner

Ex. 2. Jucătorii sînt așezați pe teren ca în ex. 1. Se execută atac sau punerea mingii în spatele blocajului în funcție de : pasa primită, talia atacantului, talia jucătorului de la blocaj sau poziția celorlalți apărători.

În terenul „a" se efectuează un blocaj individual, iar ceilalți execută dublare și plasament.

Antrenorul va trimite din afara terenului cîte o minge jucătorului care n-a fost solicitat în faza respectivă, adică fie executantului de pe zona 4, fie celui de pe 2 (fig 128).

Ritmul de execuție este alert. Antrenorul va schimba zona de atac și apoi apărătorii cu atacanții. În timpul execuțiilor, el va corecta și îndruma atît acțiunea jucătorilor din apărare, cît și a celor din atac.

Ex. 3. Exercițiul reprezintă o fază de joc în care sarcinile atacului nu mai sînt cunoscute de apărători, ei trebuind să rezolve favorabil situațiile în care sînt puși. În același timp, exercițiul este un bun mijloc de pregătire, în special pentru jucătorul din zona 3, care trebuie să fie extrem de atent pentru a putea împiedica atît atacurile de pe zona 4, cît și pe cele din zona 2.

Așezarea jucătorilor pe teren : în terenul „a" sînt apărătorii din linia I, iar, în „b" un jucător în zona 3 ceilalți împărțiți în 3 grupe se așază în zonele 4, 6 și 2. Se atacă din terenul „b", ridicătorul trimițînd mingea în zona 4 sau 2. Jucătorul 3 din terenul „b" se deplasează să sară la blocaj (activ), iar ceilalți dublează și fac plasament. Antrenorul, ca și în exercițiul precedent, trimite mingi din afara terenului jucătorului care n-a fost solicitat în faza respectivă. El schimbă jucătorii din apărare după 7—8 execuții la blocaj, iar pe cei din atac, după fiecare execuție (fig 129).

Exercițiul 4 este și mai complex, jucătorii din apărare execută blocaj în doi, iar cei din terenul „b", după efectuarea atacului, iau parte la dublarea acestuia. Ei sînt așezați pe teren ca în exercițiul precedent. În atac se execută combinații cu pase scurte finalizate pe zona 4 sau 2, iar în apărare blocaj în doi jucători ; extrema care nu sare la blocaj se retrage și asigură apărarea pe diagonala scurtă. Trăgătorii au în general două soluții : fie să tragă pe lîngă blocaj pe diagonala scurtă, fie să tragă în blocaj încît mingea să poată fi recuperată de jucăto-

Scanned with OKEN Scanner

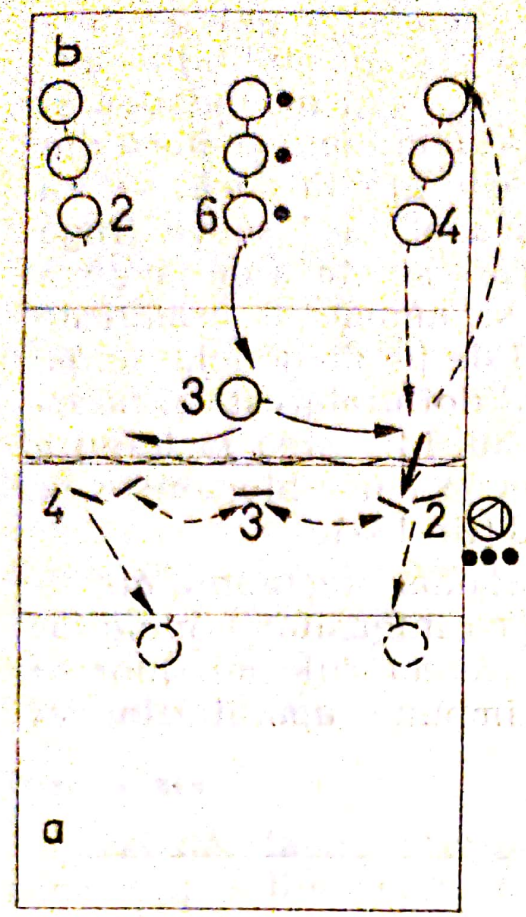


FIG. 129.

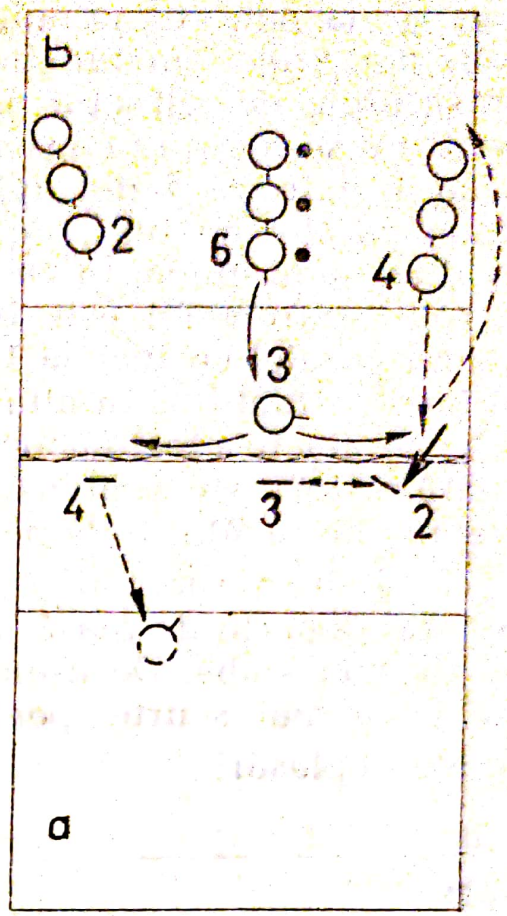


FIG. 130

rii din atac din zonele 6, 3 și 4 sau 2, în funcție de zona în care s-a atacat și care efectuează dublarea atacului (fig. 130). Nu este indicată folosirea și a altor soluții, deoarece în apărare avem doar linia I.

Jucătorii sînt schimbați la fel ca în celelalte exerciții.

Acțiunile jucătorilor din linia a II-a

Acțiunile jucătorilor din această linie sînt dublarea blocajului și plasamentul.

Ex. 1. În terenul „a" jucătorii sînt așezați pe zonele 5, 6 și 1, cîte unul pe fiecare zonă, iar în terenul „b", în zona 3 doi ridicători, iar în zonele 4 și 2 ceilalți jucători, fiecare avînd cîte o minge. Jucătorii din terenul „b" atacă alternativ de pe cele două zone pe direcțiile principale de atac pentru a solicita la maximum și variat apărătorii. Cei aflați în linia a II-a urmăresc atacul ad-

Scanned with OKEN Scanner

vers de la punerea mingii în joc, pentru a putea interveni din vreme în funcție de pasa și posibilitățile adversarului, de direcția pe care o va primi mingea și pentru a se plasa în consecință. Atunci cînd se atacă din zona 4, extrema 1 din apărare este atentă dacă se va trage paralel cu tușa, iar extrema 5, dacă se va trage pe diagonala lungă. În cazul în care se atacă de pe zona 2, rolul extremelor este invers, și anume 5 urmărește atacul paralel cu tușa și 1 atacul de pe diagonala lungă. Și într-o situație și în alta centrul doi urmărește și intervine la atacul efectuat pe zona lui. Mișcarea în teren a apărătorilor este similară cu cea în care blocajul s-ar efectua de jucătorul de pe zona 3 (fig 131).

Ca indicație metodică recomandăm efectuarea atacului mai departe de plasă, pentru ca intensitatea mingilor să fie mai slabă. De asemenea, traiectoriile mingilor să fie ceva mai scurte, pentru a impune apărătorilor și unele deplasări.

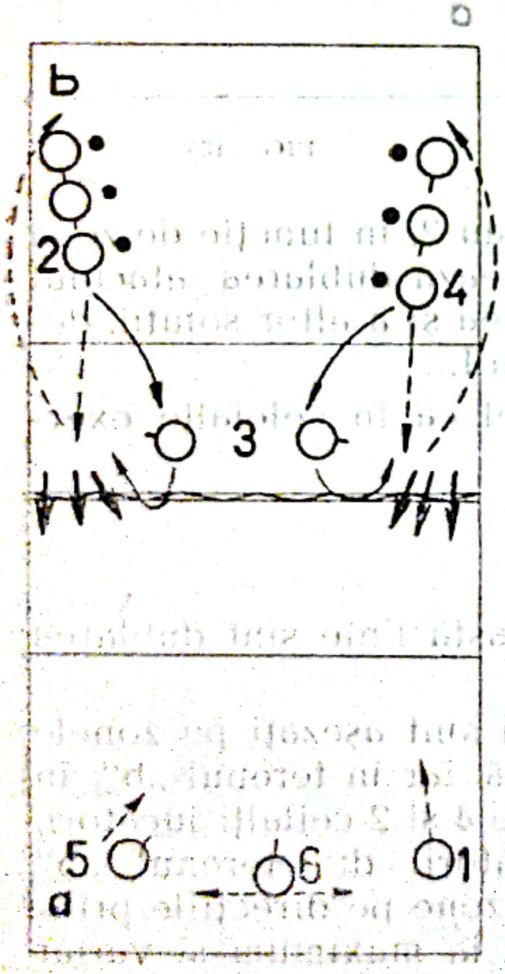


FIG. 131

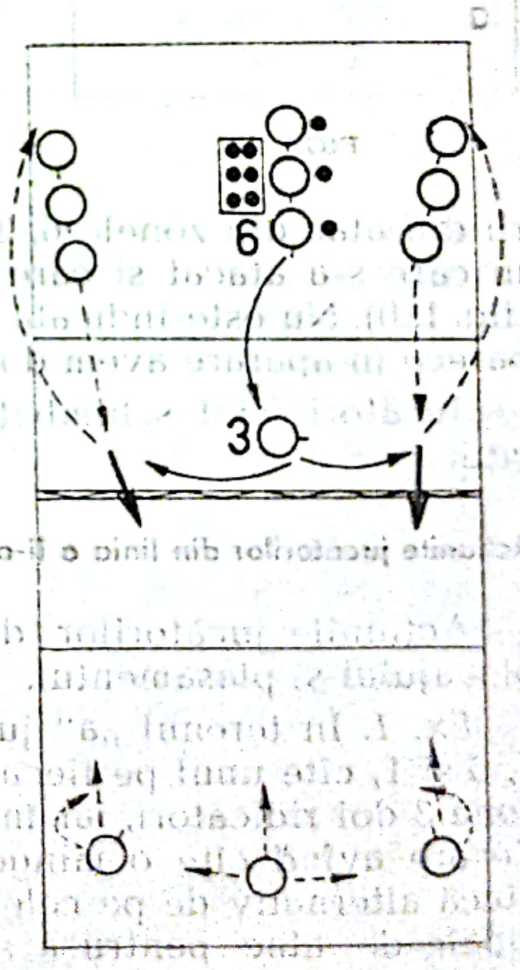


FIG. 132

După 7—8 execuții apărătorii rotează și numai după ce au efectuat apărarea în toate zonele schimbă cu atacanții. După un timp sînt schimbați și ridicătorii.

Ex. 2. Exercițiul este mai dificil, deoarece nu se cunoaște locul atacului. Pentru a rezolva cu mai mult succes această situație, apărătorii trebuie să urmărească și mai atent mingea cu scopul de a intui intențiile adversarului și de a interveni prompt la minge.

Pentru aceasta, în terenul „b" pe zona 3 se află un ridicător, pe zona 6 jucătorii cu mingi, iar pe zonele 4 și 2, trăgători. Jucătorii din zona 6 trimit mingea la ridicător, care pasează înainte sau peste cap celor care atacă, în aceleași condiții ca în exercițiul precedent. Apărătorii se plasează astfel pe teren încît să poată prelua mingile (fig. 132). Executanții se schimbă ca în exercițiul precedent.

ETAPA a III-a

Această etapă corespunde îmbinării acțiunilor celor două linii, acțiuni care se realizează prin participarea și altor jucători din zonele celeilalte linii. Astfel, exercițiile se construiesc fie pe acțiunile jucătorilor din linia I, la care se adaugă cîte o zonă din linia a II-a, fie invers, pe ale celor din linia a II-a, la care se adaugă cîte un jucător din linia I, pînă se ajunge la formația completă.

Ex. 1. Terenul este împărțit longitudinal în două, pentru a permite efectuarea aceluiași exercițiu și pe cealaltă jumătate. Jucătorii sînt dispuși pe teren astfel: în terenul „a", doi jucători din linia I (3 și 2) și 3—4 în linia a II-a pe zona 1, iar în terenul „b", ceilalți jucători în zonele 6, 3 și 4 pe grupe egale. Cei din terenul „b" execută combinații simple în atac, finalizate numai cu punerea mingilor peste blocajul individual executat din zona 2. Jucătorii din zonele 3 și 1 dublează blocajul (fig. 133). Antrenorul va schimba jucătorii în cadrul atelierelor și apoi pe apărători cu atacanți.

Ex. 2. Jucătorii sînt așezați pe teren ca în exercițiul 1, fiind în plus 2—3 jucători în zona 6 a terenului „a". Exercițiul se complică față de cel anterior prin faptul că sarcinile atacanților înmulțindu-se, fac să

Scanned with OKEN Scanner

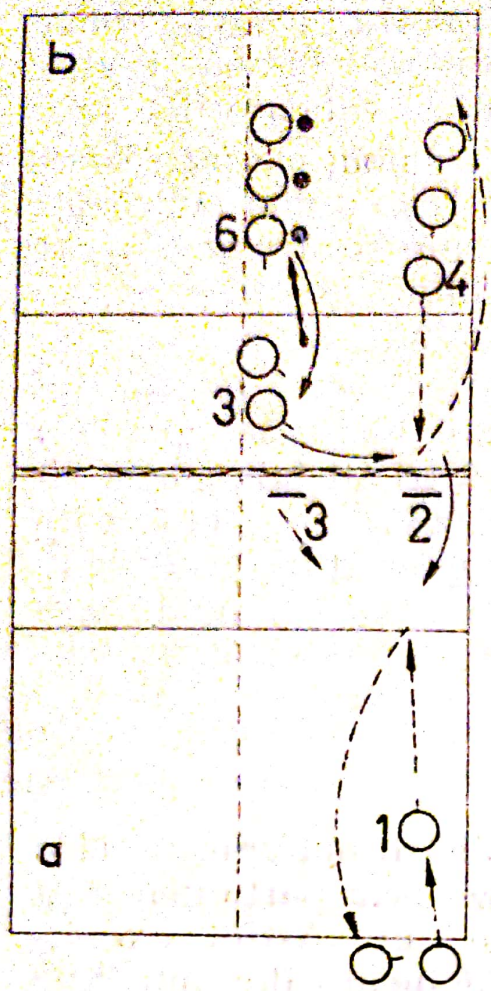


FIG. 133

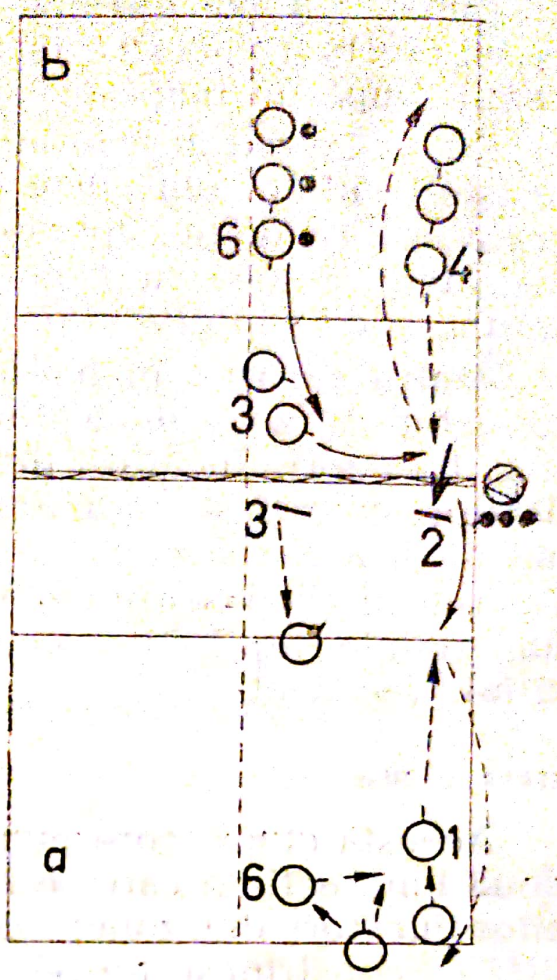


FIG. 134

crească și pe cele ale apărării. Astfel : atacanții, în funcție de blocaj (înălțimea săriturii, talia jucătorului, acțiunea oportună a jucătorilor din linia a II-a), execută atac paralel cu tușa sau pun mingea în spatele blocajului. Jucătorul din zona 6 preia sarcinile celui din zona 1 care se duce la dublare. Antrenorul trimite mingi din afara terenului fie jucătorilor de la dublare, fie jucătorului din zona 6 (în zona 1), care n-au fost solicitați (fig. 134).

Jucătorii sînt schimbați între ei, între zone și din apărare în atac.

Ex. 3. Exercițiul solicită mult jucătorii din apărare. Formația de lucru este asemănătoare exercițiului anterior, adăugîndu-se atacului din zona 2 și apărării, zona 4. Jucătorii din terenul „b" execută atac pe ambele părți : zona 4 trage paralel cu tușa pe diagonala scurtă

Scanned with OKEN Scanner

sau plasează, iar zona 2 atacă lung pe fundul terenului în zonele 6 sau 1, în funcție de gruparea oportună a blocajului, de omogenitatea lui etc.

Jucătorii din apărare efectuează blocaj în doi, retragere pe diagonala scurtă (zona 4), autodublare zona 2; dacă blocajul se efectuează de 3 și 2, atunci 1 dublează, iar 6 îi asigură zona pentru atacul paralel cu tușa, iar dacă se execută de 3 și 4, 1 efectuează plasament în apărare, preluînd mingile atacate pe diagonala lungă, iar zona 6, mingile îndreptate spre zona respectivă (fig. 135).

Jucătorii sînt schimbați ca și în exercițiile anterioare.

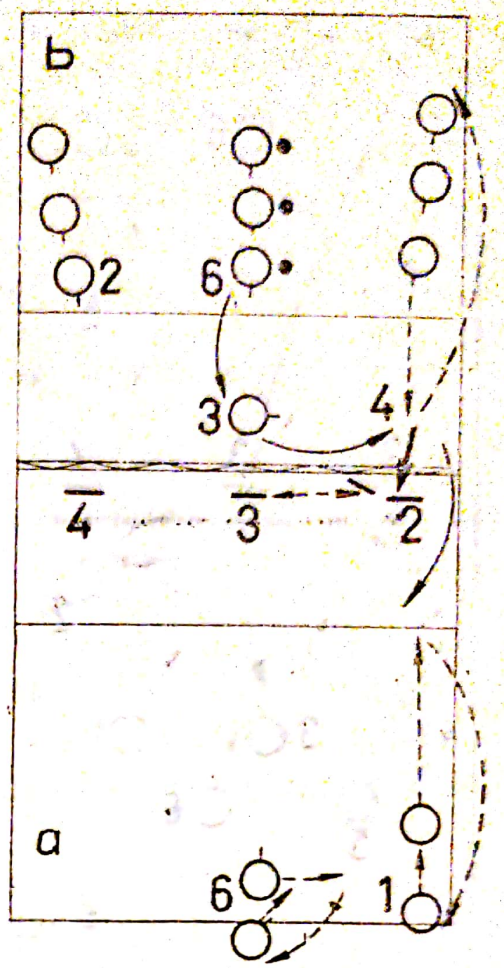


FIG. 135

ETAPA a IV-a

Perfecționarea sistemului în condiții analoage jocului prin treceri din atac în apărare și din apărare în atac.

În cadrul acestei etape exercițiile au o structură complexă datorită formației complete din teren. Se perfecționează sistemul de apărare cu unul sau doi jucători la blocaj împotriva unor combinații simple cu pase scurte și lungi sau a altora mai dificile: intrare, schimb de locuri, atac simultan.

Exercițiile sînt atrăgătoare deoarece apărătorii sînt interesați să intre în posesia mingii pentru a construi atacul și a continua faza de joc. Se pot efectua exerciții în formație completă sau incompletă în unul din terenuri.

Ex. 1. Jucătorii sînt așezați pe teren în formație completă, iar în spațiul de serviciu al ambelor terenuri se află plusul de jucători.

Scanned with OKEN Scanner

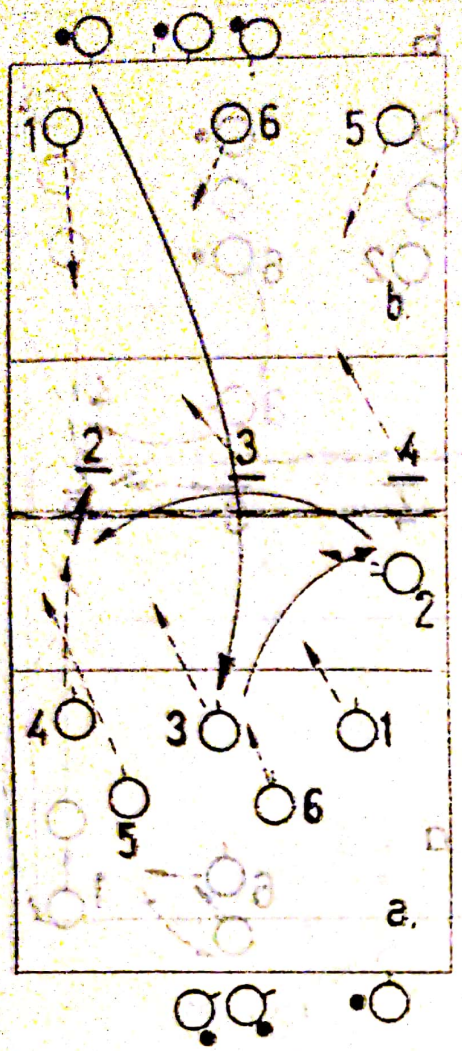


FIG. 136

Se servește din terenul „b" în terenul „a", se construiesc combinații cu pase scurte și lungi și se atacă de pe zona 4.

Echipa din apărare (linia I), cunoscînd felul combinațiilor adversarilor, blochează cu jucătorul corespondent, iar la trăgătorii buni fac blocaj în grup.

Intrată în posesia mingii printr-o preluare din atac a zonei 5, echipa respectivă construiește atacul. Faza se continuă pînă la greșeală. Exercițiul se reia cu serviciu din terenul „a". Jucătorii de la serviciu fie că sînt schimbați după un timp, fie că intră în terenul de joc după efectuarea serviciului. Ca să fie și mai antrenant, exercițiul se poate efectua pe puncte. Serviciul nereușit nu constituie greșeală, el fiind repetat (fig. 136).

Exercițiul durează 20—30 minute.

Ex. 2. Se menține aceeași formație ca în exercițiul precedent. Echipa din atac utilizează combinațiile cu intrare și atac simultan, la primirea din serviciu, iar echipa în apărare blocajul în doi, în timp ce linia a II-a va urmări cu atenție atît atacul advers, cît și organizarea blocajului propriu.

ETAPA a V-a

O sarcină principală în această etapă este perfecționarea sistemului de apărare în condiții de joc, condiții care scot la iveală eficiența apărării, lipsurile în tactica individuală și mai ales în cea colectivă.

Scanned with OKEN Scanner

În cadrul acestor condiții se organizează jocul cu efectiv redus, jocul „școală" 6 la 6 sau cu echipe inegale, cît și jocul de verificare și cel oficial.

Jocul cu efectiv redus

Jocul 3 la 3. În acest joc se îmbunătățește pregătirea pe linii. Cînd se desfășoară pe teren redus se utilizează pentru linia I zona de atac, iar pentru linia a II-a zona de apărare.

Jocul 3 la 3 în zona de atac contribuie la îmbunătățirea apărării din linia I, efectuîndu-se, după cum este cazul, blocaj individual sau în grup (de doi), iar extremele dublează și efectuează plasament. Echipa în atac execută combinații care să-i permită dezorganizarea blocajului advers prin mingi plasate în spatele blocajului sau pe diagonala scurtă.

Jocul 3 la 3 în zona de apărare ajută la îmbunătățirea jocului din linia a II-a.

În atac este folosit tot terenul, chiar se recomandă utilizarea atacului departe de plasă, iar în apărare jocul se desfășoară numai pe zona respectivă (de apărare).

Jocul este foarte antrenant și solicită mult jucătorii. Este bine ca serviciul să fie mai puțin puternic, pentru a ușura construirea unor combinații interesante în atac.

Jocul 4 la 4 sau 5 la 5 pe tot terenul permite folosirea în atac a celor mai spectaculoase combinații, iar în apărare se exersează foarte bine îmbinarea acțiunilor celor două linii. Se joacă fie cu linia I, la care se adaugă unul sau doi jucători din linia a II-a, fie cu linia a II-a, la care se adaugă unul sau doi jucători din linia I. În prima situație, apărarea este asigurată de blocaj, de preferință efectuat de doi jucători. Acoperirea terenului este mai greu de asigurat și de aceea se impun atacanților unele restricții, de exemplu, să atace mai scurt, folosind blocajul. În cea de-a doua situație, tăria apărării stă în linia a II-a. Jucătorul sau jucătorii de la blocaj pot efectua numai blocaj individual, ușor de evitat.

Jocul „școală", echipă contra echipă, este foarte mult folosit în metodică. Se poate avea o varietate largă de forme după ceea ce se urmărește prin folosirea lui.

Scanned with OKEN Scanner

Jocul de verificare demonstrează dacă tactica de apărare preconizată și pregătită s-a însușit și se aplică în jocul cu adversari. Important în acest joc este valoarea adversarilor. La început este bine ca echipa să joace cu adversari mai slabi, apoi cu echipe de aceeași valoare sau chiar mai puternice.

PREGĂTIREA TEORETICĂ

Pregătirea teoretică are o mare însemnătate la copii, deoarece asigură o participare conștientă și activă în cadrul procesului de inițiere. Instruirea trebuie să stimuleze de la început și în egală măsură atît pregătirea practică, cît și pregătirea teoretică, pentru a forma jucători multilaterali, interesați în activitatea ce o desfășoară. Cunoștințele teoretice ale jucătorilor trebuie să fie în legătură cu execuția corectă a procedeelor tehnico-tactice, cu greșelile frecvente de execuție, cu problemele de integrare a procedeelor tehnice cu tactica colectivă, cu regulamentul de joc. Sînt necesare, de asemenea, unele cunoștințe de igienă elementară privind regimul de viață, de alimentație, de pregătire, de refacere după efort. Este foarte indicată cunoașterea unor aspecte din istoricul și evoluția jocului de volei, de unde își trage seva minivoleiul, referitoare la rezultatele de prestigiu obținute de-a lungul anilor pe plan internațional de echipele noastre reprezentative și de club.

Pregătirea teoretică se realizează în lecțiile de antrenament prin studiu individual, prin lecții teoretice, vizionări de meciuri și concursuri. În cadrul antrenamentelor o pondere mare o au la copii explicația și demonstrația acțiunilor ce urmează a fi efectuate.

Explicația trebuie să fie vie, narativă, colorată, inteligibilă și să suscite interesul copiilor. Ea trebuie însoțită de demonstrații, avînd în vedere faptul că gîndirea la 9—10 ani are un pronunțat caracter intuitiv, ceea ce necesită dezvoltarea treptei senzoriale a cunoașterii. Predomină primul sistem de semnalizare, copiii dovedind un spirit de imitație deosebit. Demonstrația poate fi făcută de antrenor sau de un elev mai bine pregătit. Exer-

Scanned with OKEN Scanner

cițiul se poate demonstra integral sau parțial. Demonstrația se recomandă să fie făcută în ritm normal și lent și repetată la intervale de timp, atenționîndu-i pe copiii la momentele „cheie" ale mișcării. Pe măsură ce cresc în vîrstă puterea de generalizare și abstractizare a copiilor crește, explicația capătă un rol din ce în ce mai mare în detrimentul demonstrației. Explicația poate fi însoțită la începători și mai ales la elevi de prezentarea kinogramelor celor mai mari sportivi pentru a se studia mișcarea și momentele principale ale ei. Pe parcursul antrenamentului profesorul trebuie să intervină cu corectările necesare. În felul acesta se împiedică instalarea execuțiilor greșite. În însușirea deprinderilor corecte trebuie interesați și conștientizați și jucătorii ca să-și cunoască greșelile și singuri să lupte pentru înlăturarea lor.

Copiii trebuie obișnuiți să se prezinte la antrenamente cu un caiet în care să-și noteze problemele care îi interesează, exercițiile. Tot acest caiet poate fi folosit și pentru însemnările cu privire la temele date de profesor pentru studiu individual, sau la altele care le suscită interesul.

Lecțiile teoretice sînt ținute de profesor sau antrenor și se referă la principalele aspecte ale minivoleiului. Cu acest prilej al lecțiilor teoretice se recomandă și prezentarea unor filme, diapozitive, planșe, care să fie însoțite de explicații și comentarii competente.

Rezultate bune privind pregătirea teoretică le-au dat și vizionările unor meciuri de volei în colectiv, pe teren sau la televizor. Îndrumările oferite de profesor sau antrenor în legătură cu execuția unor procedee în contextul meciului sau despre unele aspecte de tactică, precum și răspunsurile la întrebările puse de copii ajută foarte mult la înțelegerea activității pe care o întreprind împreună pedagogul și elevii.

Pentru studierea regulamentului au fost organizate concursuri de tipul „Cine știe cîștigă" cu public, ele oferind satisfacții atît elevilor, cît și celor care au asistat, colegi, părinți, rude.

Este de datoria antrenorului de a satisface dorința de cunoaștere a copiilor, care sînt foarte interesați în a ști multe despre sportul preferat, despre sportivii pe care

Scanned with OKEN Scanner

și i-au luat de model, despre ceea ce se întîmplă cu ei, cu corpul lor în timpul instruirii, despre ceea ce trebuie să facă pentru a ajunge cît mai repede la rezultatele dorite.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

Pregătirea psihologică se realizează, ca și ceilalți factori ai antrenamentului de altfel, pe tot parcursul instruirii în lecții și la meciuri.

În timpul antrenamentelor, destul de grele și plictisitoare la începutul instruirii, profesorul va observa continuu sportivii și felul lor de manifestare. Comportarea copiilor este determinată în bună parte și de felul cum va fi organizat antrenamentul. De aceea profesorul este obligat să instituie un climat de muncă favorabil atît prin crearea unor condiții materiale bune (sală, inventar), cît și prin conducerea lecțiilor cu competență și seriozitate. El trebuie să dea dovadă de principialitate, de o apreciere obiectivă a tuturor elevilor. Trebuie, de asemenea, să solicite copiii în însușirea corectă a procedeelor tehnico-tactice printr-o muncă perseverentă, continuă, trebuie să întroneze o disciplină fermă. În acest context își va da seama de manifestările copiilor și va acționa în consecință, stimulînd laturile pozitive și criticînd pe cele negative. Sportivii atrași de frumusețea minivoleiului se vor încadra în activitatea pretinsă de profesor și prin exemplul lor vor antrena și pe alții. Desigur în această activitate lungă, și dură uneori, ei vor fi stimulați și de perspectiva unor rezultate bune, de obținerea unor succese.

Observarea comportamentului jucătorilor trebuie să continue și la jocurile oficiale. Înaintea meciului jucătorii se manifestă diferit față de antrenament. Unii, viitorii performeri, au încredere în forțele proprii și ale echipei, au dispoziție de joc și dorința de a obține victoria ; alții sînt agitați, au teamă de joc, vor să facă multe și realizează puțin, iar o altă categorie opusă celor cu febră de start, manifestă o stare apatică. Ei nu cred într-o victorie posibilă, au o dispoziție proastă, se simt obosiți, le e teamă. Cunoscînd copiii, profesorul trebuie

Scanned with OKEN Scanner

să acționeze în consecință. Să facă o încălzire cu caracter individualizat, dacă este posibil, astfel, pentru cei apatici să folosească exerciții în viteză, în ritm vioi cu jocuri de mișcare, iar pentru cei cu febră de start o încălzire lentă, de lungă durată unde mingea va fi folosită mai puțin. Aceste stări de hiperexcitabilitate și hipoexcitabilitate continuă să se manifeste, de cele mai multe ori, și în timpul competiției. Profesorul trebuie să cunoască comportamentul copiilor, să găsească soluții pentru fiecare din ei, pe primii liniștindu-i, pe ceilalți dinamizîndu-i și să-i folosească în meci în funcție de aceste manifestări.

În încheiere, recomandăm ca la pregătirea echipelor de minivolei factorii antrenamentului să nu fie atacați succesiv, aceasta constituind o greșeală din păcate destul de frecventă. Teoria modernă se pronunță pentru abordarea relativ simultană a factorilor antrenamentului în funcție de perioada și etapa de pregătire.

Scanned with OKEN Scanner

DOCUMENTELE DE PLANIFICARE

Planificarea muncii la o echipă de copii este la fel de importantă și de necesară ca și pentru una de seniori, întrucît prin această acțiune se disciplinează și se ordonează munca antrenorului, dîndu-i posibilitatea să cunoască atît potențialul prezent al echipei, cît și perspectiva lui. Ea reflectă gîndirea metodică și concepția de pregătire a antrenorului.

Planificarea cuprinde următoarele documente: programele pe categorii de vîrstă, planul anual, planul pe etapă, ciclul săptămînal, conspectul de lecție și planul individual. Bineînțeles că fiecare profesor sau antrenor este bine să prospecteze și activitatea echipei pentru următorii 2—4 ani, privind conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului și obiectivele de performanță intermediare și finale.

Programa pentru minivolei este întocmită pe 3 categorii de vîrstă: categoria a III-a cuprinde copiii pînă la 10 ani, categoria a II-a, copiii de 11—12 ani, categoria I copiii de 13—14 ani (cu unele rezerve).

S-a procedat la împărțirea copiilor pe vîrste foarte apropiate, pentru a se forma colective cît mai omogene, deoarece copiii evoluează mult sub toate aspectele, de la un an la altul, creîndu-se diferențe mari între ei. La această categorisire a copiilor a mai contribuit pe de o parte felul cum sînt instituite grupele de sportivi (cei pînă la 14 ani, inclusiv, intrînd la categoria copii), iar pe de altă parte, modul cum este organizat învățămîntul la noi, ciclul primar, cuprinzînd elevi de 6—10 ani, ciclul gimnazial de 11—14 ani. Astfel categoria a III-a cu-

Scanned with OKEN Scanner

prinde elevii din ultimele clase ale școlii primare, iar categoriile a II-a și a I elevii din gimnaziu. Primele două categorii de copii se încadrează de fapt în vîrsta pentru minivolei : 9—12 ani. Am instituit și categoria I cu copii de 13—14 ani din ultimele clase gimnaziale pentru ca profesorii de educație fizică să continue și să valorifice munca de instruire investită timp de 3—4 ani cu acești copii, care altfel s-ar pierde tocmai la vîrsta cînd pot realiza foarte mult, deoarece pentru categoria juniori II ei sînt prea mici și rămîn la periferia preocupărilor antrenorilor. Ei trebuie încadrați la categoria juniori III, ca la baschet și instituite competiții adecvate care să-i solicite la o pregătire continuă, permanentă. Credem că ținînd seama de situația actuală de la noi și de faptul că în alte țări (Italia) copiii sînt cuprinși în activitatea de minivolei pînă la 13 ani inclusiv, nu greșim dacă ne ocupăm de ei în această lucrare, specifică vîrstelor mici.

Prezentăm în continuare conținutul programelor pe categoriile de vîrstă amintite, precum și celelalte documente de planificare.

PROGRAMA PENTRU COPIII DIN CATEGORIA A III-A (PÎNĂ LA 10 ANI)

ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE

Poziția fundamentală : — înaltă, medie, joasă.

Mișcarea în teren :
— pas adăugat înainte, lateral, înapoi ;
— alergare înainte, înapoi ;
— oprire într-un timp și doi timpi ;
— săritură cu bătaie pe ambele picioare (succesiv) ;
— fandare oblic înainte, lateral ;
— rulare pe spate.

Serviciul : — de sus din față ;

Preluarea de sus și de jos cu două mîini (din poziție medie, joasă) : — precedată și succedată de deplasare înainte, înapoi, lateral.

Scanned with OKEN Scanner

Pasa înainte (din poziție medie și joasă):
— precedată și succedată de deplasare înainte, lateral, înapoi;
— cu întoarcere la stînga sau dreapta sub diferite unghiuri;
— cu traiectorie înaltă și medie;
— la distanță scurtă și lungă.

Trecerea mingii peste plasă (plasarea mingii):
— cu două mîini, scurtă și lungă.

Lovitura de atac:
— procedeu drept din zona 4.

Plonjonul:
— pe spate.

ÎNVĂȚAREA TACTICII INDIVIDUALE ȘI COLECTIVE

— individuală
— serviciu pe centrul terenului;
— serviciu în funcție de condițiile atmosferice;

— colectivă
— așezarea jucătorilor la efectuarea serviciului;
— așezarea jucătorilor la primirea serviciului (în cinci).

Tactica în apărare:
— individuală
— pasarea mingii înainte, scurtă sau lungă;
— pasarea mingii cu ambele mîini;
— lovitura de atac, procedeu drept din zona 4 în 5;
— sistemul de atac cu 2 trăgători și 4 ridicători;

— colectivă
— combinații în atac cu pase scurte și lungi;
— plasament în atac.

Tactica în apărare:
— individuală
— preluarea mingilor dificile din atac prin plonjon;
— dublarea jucătorilor care acționează la minge;

Scanned with OKEN Scanner

— colectivă — sistemul de apărare cu centrul doi retras fără blocaj ;
— plasamentul jucătorilor în teren.

JOC :

a) Joc cu efectiv redus pe teren redus și normal 1 la 1, 2 la 2, 3 la 3, 4 la 4.
b) Joc de minivolei cu mai multe mingi.
c) Joc bilateral 6 la 6 cu temă.
d) Joc regulamentar.

PROGRAMA PENTRU COPIII DIN CATEGORIA A II-A (11–12 ANI)

ÎNVĂȚAREA ȘI REPETAREA PROCEDEELOR TEHNICE

Poziția fundamentală : — medie, joasă.

Mișcarea în teren :
— mers ;
— pas adăugat înainte, înapoi, lateral ;
— alergare înainte, înapoi ;
— oprire într-un timp și doi timpi ;
— săritură cu bătaie pe ambele picioare (succesiv) ;
— fandare ;
— rulare pe spate, lateral și pe abdomen.

Serviciul : — de sus în față.

Preluarea de sus și de jos cu ambele mîini : — a mingilor cu intensitate medie și mare : din serviciu, din lovitura de atac, din pasă, din blocaj.

Pasa :
— înainte ;
— peste cap ;
— precedată și urmată de deplasare ;
— cu întoarcere la stînga și la dreapta ;
— cu traiectorie înaltă și medie ;
— la distanță scurtă și lungă.

Lovitura de atac : — procedeu drept de pe zonele 4 și 2.

Blocajul individual : — la minge.

Scanned with OKEN Scanner

Plonjonul:

— pe spate cu ambele mîini de sus și de jos;
— lateral cu ambele mîini și cu o mînă.

ÎNVĂȚAREA ȘI REPETAREA TACTICII INDIVIDUALE

— Serviciul de sus — precizie: la jucător cu preluare slabă, într-o zonă neacoperită, pe zonele 1 și 5.
— Serviciul în funcție de condițiile atmosferice.
— Preluarea din serviciu orientată spre centru la ridicător.
— Pasa departe de plasă.
— Pasa înainte scurtă, lungă sau peste cap în funcție de locul și posibilitățile trăgătorilor.
— Pasa din plonjon pe spate.
— Alternarea loviturii de atac cu mingi plasate.
— Lovitura de atac departe de plasă.
— Lovitura de atac procedeu drept în forță sau plasat.
— Blocaj individual cu închiderea direcției principale de atac.
— Plonjon pe spate cu lovirea mingii cu ambele mîini de sus sau de jos la mingile venite pe direcția apărătorului din linia a II-a.
— Plonjon lateral cu lovirea mingii cu o mînă la mingile venite lateral în stînga sau în dreapta apărătorului.
— Dublarea trăgătorului.
— Dublarea jucătorului care blochează.

ÎNVĂȚAREA ȘI REPETAREA TACTICII COLECTIVE

— Așezarea la primirea serviciului în cinci jucători.
— Așezarea la efectuarea serviciului.
— Sistemul de atac cu 3 trăgători și 3 ridicători.
— Combinații în atac cu pasă scurtă înainte și peste cap și cu pasă lungă.
— Plasament în atac.
— Sistemul de apărare cu centrul 2 retras, la blocaj cu un jucător (pe centrul terenului).
— Plasament în apărare.

JOC

— Joc cu efectiv redus pe teren redus și normal.
— Minivolei cu mai multe mingi.
— Joc cu temă.
— Joc amical.
— Joc oficial.

Scanned with OKEN Scanner

PROGRAMA PENTRU COPIII DIN CATEGORIA I (13–14 ANI)

ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE

— Lovitura de atac prin întoarcere (zona 3).
— Plonjonul înainte.

ÎNVĂȚAREA ȘI REPETAREA TACTICII INDIVIDUALE

— Serviciul de sus din față plasat.
— Serviciul de sus din față în forță.
— Alternarea serviciilor cunoscute în funcție de cerințele jocului: așezare greșită, preluare slabă, jucător nou introdus.
— Preluarea mingii din serviciu la ridicător sau la locul intrării jucătorului din linia a II-a.
— Ridicarea mingii înainte și peste cap, scurt și lung, pentru a trimite mingile trăgătorilor care pot finaliza și pentru a varia atacul în scopul dezorganizării echipei în apărare.
— Ridicarea mingii departe de plasă pentru a nu fi ajunsă de jucătorul care blochează.
— Ridicarea mingii cu pase medii pentru a grăbi ritmul de joc.
— Alternarea loviturii de atac, procedeu drept, cu cea plasată.
— Lovitura de atac pe lîngă blocaj.
— Lovitura de atac procedeu întors pentru evitarea blocajului.
— Blocajul la minge cînd atacul se efectuează în apropierea plasei.
— Blocajul efectuat cu întîrziere cînd atacul se execută ceva mai departe de plasă.
— Plonjonul lateral cu o mînă pentru mingile venite lateral, dar mai aproape de apărători.
— Plonjonul înainte la mingile venite departe.

ÎNVĂȚAREA ȘI REPETAREA TACTICII COLECTIVE

— Așezarea pe teren la primirea serviciului în cinci jucători (pentru efectuarea intrării).
— Sistemul de atac cu 4 trăgători și 2 ridicători.
— Combinațiile cu intrarea unui jucător din linia a II-a (jucătorul de pe zona 1 pe dinafară, numai ridicătorii).
— Dublarea și plasamentul în cadrul combinațiilor cu intrare.
— Sistemul de apărare cu centrul doi retras la blocaj, cu un jucător (pe toate zonele).

Scanned with OKEN Scanner

— Joc cu efectiv redus, pe teren redus și pe teren normal.
— Joc cu temă.
— Joc de verificare.
— Joc oficial.

Conținutul programelor pare încărcat la prima vedere și greu realizabil de către copii. Realitatea este însă alta. Acest conținut reprezintă de fapt minimum de cunoștințe necesare pentru realizarea unui joc, care să le ofere copiilor satisfacție. El este însă prezentat cu lux de amănunte pentru că se adresează și cadrelor didactice nespecializate în educația fizică (învățători). Dacă tehnica jocului este prezentată mai simplu, cuprinzînd numai elementele și procedeele absolut necesare desfășurării jocului, tactica însă fie individuală, fie colectivă, deși se referă la aplicarea în joc a tehnicii respective, este prezentată extrem de amănunțit. Ea cuprinde toată gama de posibilități tactice la serviciu, în atac și în apărare, care ar putea fi efectuată de minivoleibaliști, întrucît aceste aspecte dau eficiență și frumusețe jocului.

În tactică s-a introdus și capitolul joc în care s-a menționat și gradarea conținutului lui, subliniindu-i astfel locul și importanța lui metodică.

La categoria I nu se învață decît un singur procedeu tehnic nou, în rest se consolidează procedeele însușite la celelalte categorii. În schimb, în ceea ce privește tactica se învață atît elemente de tactică individuală, cît și colectivă pentru a da un conținut mai bogat jocului.

PLANURI DE PREGĂTIRE

Planul anual cuprinde toată activitatea curentă a antrenorului cu echipa. El conține : tabelul sportivilor cu vîrsta, talia, postul în echipă ; obiectivele de performanță și pregătire pe anul în curs, ce se stabilesc în funcție de calendarul competițional și de evoluția echipei în anul precedent ; periodizarea antrenamentului, care este bine să se stabilească și în funcție de structura anului școlar ; ponderea factorilor antrenamentului ; datele trecerii pro-

Scanned with OKEN Scanner

belor de control (de 3 ori pe an) și datele controlului medical (de 2 ori pe an).

Planul pe etapă este mai concret și se referă la un interval de timp de 3—5 săptămîni sau chiar la un trimestru, din cadrul perioadelor pregătitoare și competiționale.

Ciclul săptămînal este cel mai eficient din planificare. El reprezintă numărul de antrenamente pe săptămînă (2—4) și conținutul înlănțuit al acestora cu durata și intensitatea lor și cu grupele de mijloace ce urmează a fi folosite.

Conspectul de lecție cuprinde conținutul unui antrenament corelat cu celelalte din cursul unei săptămîni cu exercițiile, dozarea lor, numărul de repetări, formațiile de lucru, conținutul jocului, materialele necesare, observații.

Lecția trebuie să aibă un caracter unitar și în consecință conținutul și forma ei să asigure acest caracter. Privită însă din punct de vedere al efortului depus de organismul copiilor, ea poate fi considerată ca avînd trei părți : pregătitoare, fundamentală și de încheiere, părți ce corespund celor trei perioade ale activității fiziologice a organismului ; de introducere și angrenare în efort, de capacitate optimă de efort și de revenire la funcționalitatea normală. În alegerea exercițiilor pentru lecție trebuie să se țină seama de această caracteristică fiziologică a organismului, precum și de sarcinile permanente ale părților lecției.

În partea pregătitoare se vor folosi :

— exerciții de pregătire fizică generală, cu scopul de a pregăti fiecare segment și articulație ;

— jocuri de mișcare, cu scopul de a dinamiza copiii și a le ridica starea emoțională ;

— exerciții de gimnastică (imitative), executate în coloană și cu numărătoare, sau individual ;

— exerciții specifice cu mingea de volei, în scopul pregătirii copiilor pentru activitatea care urmează.

Din conținutul părții pregătitoare reiese că se urmărește încălzirea organismului și realizarea unei excitabilități optime a sistemului nervos central. Efortul are un caracter dinamic, exercițiile efectuîndu-se din deplasare.

Scanned with OKEN Scanner

De asemenea, în cadrul părții pregătitoare se pot rezolva și unele teme de lecție (poziția fundamentală și mișcarea în teren).

Durata acestei părți este cuprinsă între 15 și 20 de minute.

Partea fundamentală a lecției cuprinde :

— instruire tehnico-tactică ;
— joc bilateral ;
— dezvoltarea calităților motrice.

Elementele noi, de învățare, se execută totdeauna la începutul părții fundamentale, urmînd apoi cele de repetare și perfecționare. Tot referitor la conținutul părții fundamentale trebuie arătat că exercițiile de atac e bine să fie alternate cu cele de apărare, adaptîndu-se astfel și mai mult conținutul și caracterul lecției la specificul jocului.

În cadrul procesului de predare a oricărui procedeu tehnico-tactic se folosesc, la început exerciții individuale, apoi exerciții în doi și trei jucători în care copiii sînt parteneri sau adversari. În continuare în cadrul exercițiilor complexe, procedeul respectiv se încadrează într-o acțiune colectivă, să spunem într-o combinație de atac la care iau parte aproape toți coechipierii și adversarii, iar în final se perfecționează în condiții de joc, chiar de concurs.

Această succesiune metodică ajută învățarea tehnicii în timp rapid, pentru că leagă între ele tehnica de tactică și pregătirea fizică, solicitînd calitățile morale și de voință la un nivel ridicat.

În cadrul unei lecții de antrenament trebuie utilizate toate aceste exerciții, dar scopul și ponderea lor diferă de la o lecție la alta, de la o echipă la alta.

În cazul în care avem în pregătire copii care nu cunosc jocul, atunci au întîietate și pondere exercițiile individuale și cele în doi și trei jucători. Atunci cînd avem copii care participă la pregătire de un timp mai îndelungat se folosesc exercițiile în doi și trei jucători și exercițiile complexe, iar cele individuale se efectuează pentru încălzirea organismului sau pentru individualizare. Tactica colectivă se învață conform metodicii preconizate în capitolul respectiv.

Scanned with OKEN Scanner

Tot în această parte se folosește și jocul bilateral cu efectiv redus, pe teren redus, sau cu efectiv complet pe teren normal.

Pentru începători, preconizăm folosirea jocului cu mai multe mingi, el fiind mai dinamic și eficient. Prin trimiterea altei mingi jucătorului care a săvîrșit o greșeală de preluare din serviciu, nu se întrerupe jocul pentru a se servi din nou, faza se continuă dînd posibilitate copiilor să realizeze acțiuni de joc complete. Apariția în joc a altei mingi, imediat după greșeală, anulează deficiențele determinate de întreruperile dese, stimulează interesul copiilor pentru joc și menține la un nivel ridicat, ceea ce este extrem de important, efortul din timpul antrenamentului. Numărul mingilor introduse în joc este nelimitat, la început, apoi numărul lor scade, folosindu-se în final trei mingi ca în jocul regulamentar de volei.

Instruirea tehnico-tactică din partea fundamentală durează între 30—40', în funcție de grupa la care se lucrează ; la grupele mici durează mai mult.

Exercițiile de viteză și îndemînare este bine să fie plasate la începutul părții fundamentale, iar cele de forță și rezistență la sfîrșitul ei.

Ca materiale trebuie utilizat un număr corespunzător de mingi, în mod obișnuit o minge la doi elevi, iar în unele cazuri fiecare elev cu mingea lui.

Partea fundamentală a lecției durează în medie 50—70'.

Partea de încheiere a lecției conține :

— exerciții cu mingea, specifice minivoleiului, cunoscute și îndrăgite de copii ;

— exerciții fără minge, cu accent pe relaxare ;

— concluzii și analiza lecției.

În general, toate acestea se execută cu un efort redus. În afară de relaxare, exercițiile folosite în această parte trebuie să contribuie la realizarea unei bune dispoziții a copiilor. Tot aici se utilizează exerciții de repetare care solicită un efort moderat din partea colectivului și contribuie la revenirea la starea normală și la fixarea deprinderii tehnice predate.

Durata acestei părți variază între 5—8 minute.

Scanned with OKEN Scanner

În cadrul lecției, profesorul sau antrenorul are rol conducător: anunță sarcinile de lecție, explică și demonstrează procedeele tehnico-tactice, organizează instruirea prin exercițiile și jocurile pe care le-a pregătit, corectează greșelile, organizează și conduce jocul, face observații asupra comportării copiilor, verifică cunoștințele etc. Nu este vorba de o conducere absolută, ci ori de cîte ori este posibil profesorul trebuie să recurgă la ajutorul copiilor, la conștientizarea lor asupra procesului de instruire.

În timpul desfășurării lecției, ținînd seama de afirmațiile anterioare, profesorul trebuie să trezească interesul copiilor pentru ceea ce predă, să apeleze cît mai mult la resursele lor intelectuale și fizice. Pentru aceasta, explicațiile vor fi clare și vor face apel la cunoștințele de cultură generală și sportivă ale elevilor, la puterea lor de înțelegere. În corectarea greșelilor vor fi atrași și copiii, arătîndu-li-se care sînt greșelile pe care le comit, cauzele ce le generează și modul cum pot fi îndreptate. Procedînd în felul acesta în timpul inițierii tehnico-tactice, copiii sînt obișnuiți să se autocontroleze și totodată capătă și deprinderea de a lucra singuri, în scopul de a folosi o parte din exercițiile predate și în timpul liber la joaca cu ceilalți copii, altfel spus îi stimulează la autoinstruire. De asemenea, pentru aceleași motive este bine ca copiii să fie folosiți și la organizarea și arbitrarea jocului, pentru însușirea obișnuinței de autoconducere.

Tot în cadrul lecției, antrenorul trebuie să se preocupe ca elevii să progreseze conform posbilităților lor, în sensul ca cei buni să nu stagneze în pregătire, pînă îi ajung din urmă și ceilalți. Trebuie, deci, pe cît posibil, individualizat antrenamentul. În funcție de capacitatea jucătorilor antrenorul trebuie să stabilească, în lecție individual sau pe grupe mici, momente cînd lucrează special cu unii jucători, fie pentru a ridica pregătirea celor mai talentați, fie pentru a le dezvolta o calitate fizică mai puțin dezvoltată, fie pentru corectarea unor greșeli de execuție. Această activitate se desfășoară în condiții bune, întrucît copiii sînt bucuroși cînd antrenorul le dă atenție și îi observă; ei lucrează cu interes și conștiinciozitate, dacă știu că sînt supravegheați.

Scanned with OKEN Scanner

Lecția trebuie dinainte pregătită, de asemenea, terenul de joc, precum și inventarul necesar desfășurării ei. La pregătirea terenului și inventarului pentru lecție este recomandabil să fie solicitați și copiii pentru obișnuirea cu autogospodărirea.

După lecție, antrenorul își face pe conspect observațiile cu privire la modul de însușire a materialului predat, a comportării elevilor, luînd o serie de măsuri pentru desfășurarea în bune condiții a lecției următoare.

Ne-am oprit la acest capitol mai mult asupra lecției de antrenament, deoarece ea constituie forma de bază a procesului de instruire. De conținutul lecției, de felul cum este organizată și condusă, de condițiile materiale în care se desfășoară depinde atragerea și menținerea copiilor într-o activitate continuă și sistematică.

Ultimul document ce trebuie alcătuit, dar nu ultimul ca importanță, este *planul individual* al jucătorilor cu aptitudini sau al celor cu unele deficiențe. Exercițiile cuprinse în acest plan, elaborat de antrenor, pentru fiecare jucător, trebuie efectuate de copii în antrenamentele de dimineață și urmărite de antrenor prin controale periodice.

Scanned with OKEN Scanner

ORGANIZAREA COMPETIȚIILOR SARCINILE ANTRENORULUI

În minivolei, concursul, competiția reprezintă forma cea mai atrăgătoare pentru verificarea cunoștințelor elevilor. În același timp, întrecerea sportivă constituie modul cel propice pentru valorificarea pregătirii efectuate, prin participări în campionate oficiale, care asigură totodată și ierarhizarea competitorilor. Problema trebuie văzută în același fel și pentru minivoleibaliștii cei mai mici, din categoria a III-a, de 9—10 ani, care de obicei sînt văduviți de această activitate atît de necesară și agreabilă, fiind siliți să se pregătească mult timp, fără a participa la nici un fel de concursuri, deci fără ca ei (minivoleibaliștii) să cunoască stadiul de pregătire în care se află. Credem că acesta este unul din motivele principale care îndepărtează talentele, pentru că cei mai puțin dotați rămîn în afara practicării sportului pentru care au optat — minivoleiul. Și dacă acest lucru este regretabil pentru băieți, care totuși se pot refugia cu mai multă ușurință și în alte jocuri sau ramuri de sport, abordabile și mai tîrziu, pentru fete problema este și mai delicată, deoarece prin abandonarea minivoleiului, ele renunță de fapt la mișcare, la exercițiul fizic, de care au atîta nevoie. Celelalte jocuri sportive, din cauza contactului direct cu adversarul li se par dure, puțin accesibile. Minivoleiul, prin caracteristicile sale interesează pe toți, este un minijoc ce trebuie să cuprindă o masă cît mai mare de copii. Pentru a servi acest scop, concursurile, competițiile trebuie să aibă următoarele caracteris-

Scanned with OKEN Scanner

tici : să se desfășoare pe perioade lungi de timp din primăvara pînă în toamnă, dacă este posibil în tot cursul anului ; să, aibă un caracter permanent, adică să se organizeze an de an, să devină tradiționale, să cuprindă în activitate continuă aceeași masă de elevi. În urma acestei ultime cerințe e lesne de înțeles că sînt preferabile și mai indicate competițiile desfășurate sistem turneu, tur-retur sau cu două tururi și două retururi. Nu sînt lipsite de importanță nici concursurile eliminatorii și nici cele mixte sau polisportive în care e bine să fie introdus și minivoleiul.

Verificarea cunoștințelor se realizează, prin probe și norme de control, prin diferite concursuri de tehnică și prin competiții de minivolei cu efectiv redus. Controlul stadiului de pregătire al copiilor trebuie să se facă continuu, de-a lungul întregii pregătiri, iar trecerea probelor sub formă de întreceri, concursuri.

Profesorul va organiza la sfîrșit de săptămînă întreceri individuale sau pe echipe mici. Este vorba de întreceri pentru tehnică, sub formă de jonglerii cu mingea : campion la ținerea mingii (fără a atinge solul), specificînd unul sau mai multe procedee ce pot fi utilizate, la care contează și numărul de lovituri și timpul de execuție. Exemplu : lovirea mingii de sus și de jos cu ambele mîini de pe loc, din deplasare, din săritură pînă la greșeală. Se poate ajunge la sute de execuții. Se pot face loviri cu ambele mîini de sus la precizie, în fel de fel de cercuri sau pătrate agățate la marginea superioară a plasei, cel mai bun ridicător ; loviri cu o mînă pentru servirea mingii sau pentru lovitura de atac, tot în zone precizate, desenate pe teren, serviciu precis, cel mai eficient trăgător etc.

Și mai bine primite sînt competițiile de jocuri cu efectiv redus, pe teren redus. În funcție de nivelul de pregătire a copiilor și de anotimp, de exemplu, iarna, chiar într-o sală mică, improvizată, se pot folosi jocurile cu efectiv redus 1 la 1, 2 la 2 sau 3 la 3 — descrise la capitolul „Exerciții complexe și jocuri cu efectiv redus" — jocuri care dau o mare satisfacție copiilor, deoarece

Scanned with OKEN Scanner

în cadrul lor pot să aplice procedeele tehnice însușite, în condițiile schimbătoare și pline de emoții ale jocului.

Tot pe aceeași linie se înscriu și competițiile echipă contra echipă. Cele cu caracter local, interclase, interșcoli, intercomune, interorașe, competiții în care copiii își pot măsura forțele cu alții, își pot da seama de nivelul la care au ajuns, simt bucuria victoriei sau amarul înfrîngerii, ambele aspecte avînd darul de a-i mobiliza în vederea unei pregătiri continue, ce duce la succes.

Dăm cîteva exemple de astfel de competiții :

— În cadrul „Zilei sportului", care se organizează săptămînal în fiecare școală, să se instituie și competiții de minivolei cu caracter permanent în care să fie angrenate echipele fiecărei clase.

— „Campionatul școlii" la minivolei, începînd cu etapa pe clasă, să devină o realitate și prilej de depistare a elevilor cu aptitudini deosebite pentru acest joc.

— Întrecerile școlare de minivolei se vor continua la nivelul localităților și județelor în cadrul competiției naționale „Daciada".

La procentul de participare de 80% la competiții, prevăzut în „Program", trebuie să-și aducă substanțial contribuția și cele de minivolei.

Minivoleiul cu caracter de masă trebuie organizat și în locurile de practică, tabere de vacanță, colonii. Întrecerile de minivolei desfășurate în aer liber oferă destindere, bună dispoziție și totodată asigură organizarea timpului liber în mod igienic, reconfortant.

Pentru elevii talentați care au obținut rezultate deosebite la concursurile de masă, se vor organiza anual tabere de pregătire intitulate „Speranțe olimpice".

Organizarea corespunzătoare a competițiilor impune întocmirea unui regulament. Regulamentul competiției reprezintă actul în care sînt inserate sarcinile, obligațiile și drepturile echipelor participante, antrenori, jucători, arbitri și organizatori.

Regulamentul trebuie să conțină date cu privire la problemele de ordin organizatoric, tehnic, administrativ și propagandistic.

Scanned with OKEN Scanner

Toate problemele cuprinse în regulament sînt elaborate iar îndeplinirea lor urmărită de către comisia de organizare. Responsabili pe probleme, care sînt membrii activi ai comisiei, pot fi și copiii. Ei pot rezolva și singuri sarcinile. Dacă este vorba totuși de o competiție de anvergură, ei pot forma mici colective, subcomisii, ajutate de elevii mai mari sau chiar de profesor.

Pe linie organizatorică regulamentul trebuie să conțină : denumirea competiției, categoria căreia i se adresează, scopul competiției, data, locul și durata ei, terenul de joc, trofeele și premiile ce vor fi atribuite.

Responsabilul sau subcomisia cu problemele tehnice au următoarele sarcini : urmărirea respectării regulamentului, programarea meciurilor, validarea rezultatelor și întocmirea clasamentelor zilnice și finale ; alegerea și delegarea arbitrilor, soluționarea cazurilor de indisciplină, asigurarea asistenței medicale la teren.

Responsabilul cu propaganda are de rezolvat probleme privind : popularizarea competiției și a competitorilor (gazeta de perete, afișe, presa locală) ; asigurarea acțiunilor cultural-educative (excursii la obiective turistice, expoziții, muzee, șezători) ; pregătirea premiilor, însoțirea delegațiilor, la primire și plecare, organizarea festivităților de deschidere și închidere, dacă este cazul.

Responsabilul administrativ rezolvă problemele financiare, de cazare și masă, de transport și asigură buna funcționare a terenurilor de joc și a instalațiilor.

Am detaliat conținutul regulamentului, deoarece considerăm că și competițiile celor mici trebuie organizate în mod corespunzător, pentru a-i obișnui cu rigorile concursului, pentru a-i disciplina și a-i face să simtă că desfășoară o activitate de răspundere, care angajează prestigiul clasei, școlii, comunei, orașului sau județului.

Este necesar ca în școală, cu sprijinul organizației de pionieri, să se asigure anual formarea unui număr corespunzător de instructori voluntari și arbitri elevi, care să-i ajute pe profesori în organizarea activității de instruire și a celei competiționale.

Scanned with OKEN Scanner

ACTIVITATEA ANTRENORULUI (PROFESORULUI) ÎNAINTE DE MECI, ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ TERMINAREA ACESTUIA

Înainte de meci, la ultimul antrenament, sau într-o ședință specială se face pregătirea pentru jocul oficial. Se discută probleme tactice și în final probleme organizatorico-administrative.

În cadrul discuțiilor tactice antrenorul prezintă echipa adversă, concepția ei de joc în atac și în apărare, formația în echipă, analiza jucătorilor. Apoi, antrenorul (profesorul) prezintă echipa proprie, formația, tactica de joc în atac și în apărare cu indicații speciale în legătură cu mijloacele de contracarare a adversarului. E bine să discute și jucătorii pentru a-și arăta aderarea la planul tactic, deoarece odată fixat el devine obligatoriu pentru toți membrii echipei.

În cadrul discuțiilor privind problemele organizatorice interesează locul și ora prezentării la teren, echipamentul și sarcinile individuale ale jucătorilor în legătură cu obiectele de inventar necesare desfășurării meciului : mingi, genunchiere, fașe elastice, apă minerală, suc etc.

În ziua meciului antrenorul (profesorul) se prezintă la sală cu cel puțin o oră înainte. Supraveghează și îndrumă încălzirea pentru concurs. Ea trebuie să dureze cam 30 de minute. Încălzirea generală durează o treime de timp și constă în exerciții pentru prelucrarea aparatului locomotor. Încălzirea specială cu minge durează tot atît. Ea cuprinde, de regulă, exerciții în doi jucători, pe cupluri, trăgători-ridicători.

Încălzirea la plasă durează 10 sau 5 minute în funcție de cum hotărăsc antrenorii și arbitrii. Se execută, de obicei, lovitura de atac de pe toate zonele și serviciu-preluare. Încălzirea se efectuează de către toți jucătorii titulari și rezerve. Dacă e cald ea se poate efectua și în aer liber.

În timpul meciului, antrenorul conduce echipa. El poate interveni : pentru a solicita timp de odihnă sau schimbarea de jucători, sau pentru a cere întreruperi între seturi.

Regulamentul permite două întreruperi a 30 s pe parcursul fiecărui set. Antrenorul poate cere aceste între-

Scanned with OKEN Scanner

ruperi pentru odihnă, sau pentru a da unele indicații jucătorilor, în sensul de a-i liniști sau a-i îndemna să lupte mai dîrz și bineînțeles pentru a-i odihni. Indicațiile se dau calm, scurt și precis.

La categoria I el face și schimbări de jucători, cîte 6 într-un set, în cazul în care jucătorii nu fac față jocului sau nu respectă indicațiile date. De asemenea, scopul acestor întreruperi poate fi pentru a odihni un jucător, pentru a-l liniști sau dinamiza sau chiar pentru promovarea altui jucător.

La categoriile a II-a și a III-a, schimbările se efectuează între seturi, fiind obligați prin regulament să joace toți cei 9 jucători cîte două seturi. În acest caz antrenorul trebuie să-și alcătuiască echipa în așa fel încît în fiecare set să fie în teren o formație bună, și nu numai în primul, cînd joacă, de obicei, formația de bază. Ținînd seama de aceste situații, practica ar fi următoarea : în setul I să joace formația de bază ; în setul al II-lea, alături de cei mai buni 3 jucători din formația de bază să intre și din rezerve. Aceasta pentru a se asigura cîștigarea primelor două seturi. În ultimul set se reintroduc cei 3 jucători din formația de bază, alături de rezerve.

Formulele de echipă prezentate sînt doar exemple, rămînînd ca antrenorii să găsească și altele. Ceea ce trebuie bine înțeles de către antrenori, din modul cum se folosesc jucătorii, din obligativitatea numărului de 3 seturi și din fixarea timpului de joc la 15' pe set, este faptul că prin reglementările respective se asigură o pregătire și o participare în competiții cît mai egală tuturor celor 9 jucători, și nu numai a jucătorilor titulari.

Antrenorul trebuie să folosească cu atenție și pricepere întreruperile dintre seturi pentru odihnă, pentru sfaturi, pentru liniștirea psihică, pentru refacere, cînd se pot da copiilor lichide bogate în substanțe energetice, săruri minerale, vitamine.

După meci, în atmosfera aceea fierbinte, nu se fac nici un fel de discuții critice. Acestea vor avea loc la primul antrenament în cadrul ședinței de analiză a meciului. Discuția este necesară și în caz de victorie și în caz

Scanned with OKEN Scanner

de înfrîngere, avînd un caracter obiectiv și nu laudativ la victorie și extrem de critic la înfrîngere.

La această analiză participă, de obicei, antrenorul și jucătorii. Discuția o încep jucătorii, arătînd cum au respectat planul tactic, apoi antrenorul își expune părerile asupra întregii desfășurări. Se poate baza și pe notările sau înregistrările efectuate la meci. Se referă și la părerile jucătorilor. Va insista asupra părților negative și va propune măsuri pentru îndreptare.

În cazul turneelor nu se face o analiză amănunțită după fiecare meci. Se discută numai ceea ce poate fi îndreptat imediat, de la un joc la altul.

Scanned with OKEN Scanner

BIBLIOGRAFIE

* * * **Programul privind dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1976—1980 şi pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980, 1976.**

DEMETER, A. **Fiziologia sporturilor,** Bucureşti, Editura Stadion, 1972.

DÜRRWÄCHTER, G. **Volleyball — spielend lernen — spielend üben,** Stuttgart, 1967.

EPURAN, M. **Psihologia educaţiei fizice,** Editura Sport-Turism, 1976.

FIREA, ELENA. **Educaţia fizică în şcoala generală (Note de curs),** Bucureşti, I.E.F.S., 1973.

GHENADE, V. **Volei sub formă de joc,** Editura Stadion, 1971.

GHIBU, CORNELIA. **Volei în şcoală (Note de curs),** Bucureşti, I.E.F.S., 1973.

GHIBU, CORNELIA, TĂRCHILĂ, N. **Învăţarea timpurie a jocului de volei, 11—13 ani, Culegere de comunicări,** I.C.F., 1959.

GHIBU, CORNELIA. **O iniţiativă interesantă. Minivolei.** În : Sportul, nr. 796 (6239) din 27.I.1970.

GHIBU, CORNELIA, ABRAMESCU, PAULA. **Introducere în minivolei.** În : Educaţie Fizică şi Sport, nr. 11, 2970.

GHIBU, CORNELIA, PENEA, TR. **Copii, pentru voi, minivolei,** Editura C.N.E.F.S., 1971.

GHIBU, CORNELIA, ŞUŞELESCU, I. **Evoluţia şi perspectivele voleiului prin prisma regulamentului de joc.** În : Educaţie Fizică şi Sport, nr. 3, 1972.

GHIBU, E. **Contribuţii la modernizarea, fundamentarea ştiinţifică şi mărirea eficienţei programelor şi lecţiilor de educaţie fizică.** În : Educaţie Fizică şi Sport, nr. 8, 1960.

GHIBU, E. **Miniatletismul — calea modernă a atletismului de masă şi de performanţă.** În : Sportul nr. 1006 (6440), 29.VIII. 1970.

GHIBU, E. **Să cunoaştem şi să îndrăgim jocurile sportive.** În : Sportul, nr. 11, 1970.

GOGÎLTAN, V. **Instruirea copiilor şi juniorilor în handbal,** Editura Stadion, 1974.

MURAFA, N., STROIE, ŞT. **Volei,** Editura U.C.F.S., 1967.

PETERSON, T. **Invitaţie la minibaschet,** Sportivnîie igrî, nr. 5 Moscova, 1968.

PREDESCU, TEODORA, DIMITRIU, O., GHEORGHIU, ŞT. **Minibaschet,** Editura Stadion, 1972.

Scanned with OKEN Scanner

SĂVINESCU, MARIA. **Sînt potrivite mingile de volei în lucru cu copiii ?** În : Sportul popular, 7.VI.1966.

SCARLAT, E. **Volei — pregătirea echipelor şcolare,** Editura Stadion, 1973.

SCHNEIDER, ANELISE. **Cum pregătim micuţii noştri pentru volei,** Volleyball, nr. 8, Berlin, 1962.

TEODORESCU, L., **Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive,** Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1975.

TROFIN, E., GRIGOROVICI, S. **Handbal la copii şi juniori.** Editura C.N.E.F.S., 1968.

* * * **Selecţia în sport,** C.N.E.F.S., 1976.

* * * **Programele şcolare de educaţie fizică,** M.E.I.

* * * **Regulamentul jocului de volei comentat.** Editura Stadion 1972.

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

Prefață 5

PARTEA I

Conținutul jocului. Regulile de joc. Baza materială . 9

Descrierea jocului de minivolei 14
Tactica jocului 19
Tactica colectivă 19
Tactica colectivă la serviciu 19
Tactica colectivă în atac 23
Tactica colectivă în apărare 34
Tactica individuală 37
Tactica individuală la serviciu 38
Tactica individuală în atac 40
Tactica individuală în apărare 43
Tehnica jocului 46
Poziția fundamentală 48
Mișcarea în teren 49
Serviciul 52
Preluarea mingii 56
Pasa (ridicarea mingii) 57
Lovitura de atac 67
Plasarea mingii 63
Blocajul 64
Plonjonul 65
Regulile de joc (comentarii) 68
Baza materială 75

PARTEA a II-a

Organizarea și desfășurarea procesului de instruire în minivolei 87

Inițierea în minivolei în lecția de educație fizică 89
Conținutul inițierii în școala primară 89
Conținutul inițierii în gimnaziu 96

Scanned with OKEN Scanner

Lecția de educație fizică cu sarcini din minivolei . . . 104
Metodica alcătuirii documentelor de planificare . . . 106
Instruirea echipelor de copii 108
Selecția jucătorilor 109
Probele și normele de control 112
Pregătirea pe factorii antrenamentului 114
Pregătirea fizică 114
Pregătirea tehnică 117
Succesiunea metodică a mijloacelor specifice utilizate în inițierea în tehnica jocului 118
Pregătirea tactică 155
Succesiunea metodică a mijloacelor utilizate în inițierea în tactica jocului 157
Pregătirea teoretică 176
Pregătirea psihologică 178
Documentele de planificare 180
Planuri de pregătire 186
Organizarea competițiilor. Sarcinile antrenorului 192
Bibliografie 199

Scanned with OKEN Scanner

Redactor : DIDONA URSU
Tehnoredactor : I. PETRE
Bun de tipar 30.IV.1980.
Coli de tipar 12,75.

Lucrarea executată sub comanda : nr. 62.
la Întreprinderea Poligrafică OLTENIA — Craiova
str. Mihai Viteazu nr. 4.
REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Scanned with OKEN Scanner

editura sport-turism

LEI 5,50

Scanned with OKEN Scanner